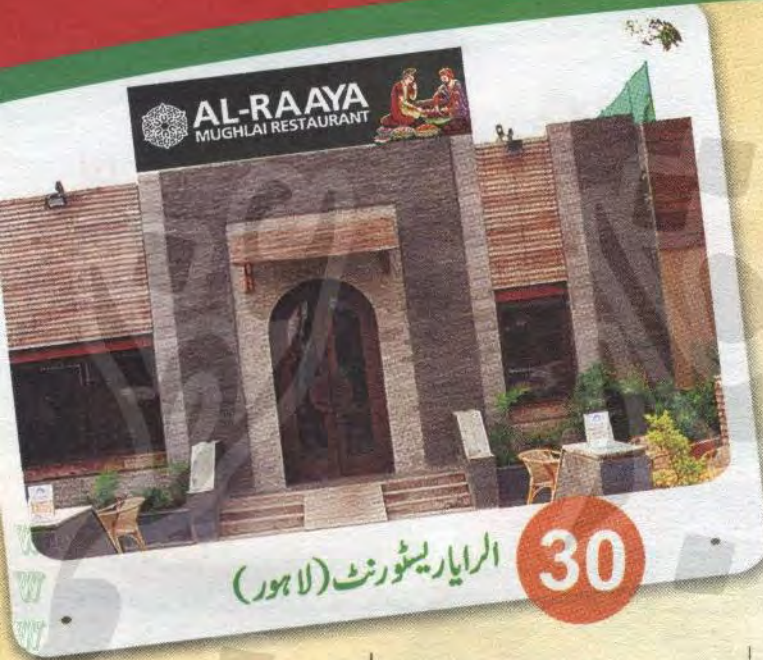
ڈالڈا کا دسترخوان

قیمت 120 روپے

ستمبر 2012

• گھر ٹیکنالوجی کے حصار میں • سی وید، حسن دوست کا

30 الرایا ریسٹورنٹ (لاہور)

35

ڈالڈا کا دستر خوان

فہرست

مستقل سلسلے

سی فوڈ اسپیشل

حُسن و صحت

افسانہ

فوڈ ہی فوڈ

انٹرویوز

ہوم فیملی لائف اسٹائل

شوبز

86 موٹر فیشن

78 پانامہ سٹی

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

انگلینڈ کے شمال میں واقع یارک شائر کے قصبے ٹاڈ مورڈن میں اپنی خوراک خود اُگاؤ جیسی تحریک چلی ہے۔ ابتداء میں ایک پولیس اسٹیشن کے سامنے اور دائیں بائیں کی ہریالی کو پھولوں کے ساتھ ساتھ سبزیاں ترکاریاں اُگانے کے لئے وقف کر دیا گیا۔ دور سے دیکھیں تو پولیس اسٹیشن سبزیوں کا باغیچہ معلوم ہوتا ہے۔ لوگ یہاں بے دھڑک جا کر اپنی ضرورت کی سبزی توڑ کر لے جاتے ہیں۔ اندر بیٹھے پولیس والے کیمروں کی آنکھوں سے یہ منظر بار ہا دیکھتے ہیں، مگر پکڑ دھکڑ نہیں کرتے بلکہ مسکراتے رہتے ہیں۔ یہ انہیں سبزی چور مان کر قید نہیں کرتے تو کیوں!

دراصل یہ ناقابل یقین خوراک (Incredible Edible) تحریک کی ایک کڑی ہے جس کے پسِ منظر میں یہ خیال کارفرما تھا کہ ہر کام حکومتوں، سیاستدانوں یا معاشی ماہرین کے ذمے لگانے سے بہتر ہے کہ اپنی زندگیوں میں بہتری لانے کے لئے کوئی مثبت کام اپنے گھر سے شروع کر دیا جائے۔

برطانیہ کے کئی دوسرے شہروں نے بھی اس تحریک کو اپنا لیا ہے۔ اب جرمنی، ہانگ کانگ، اسپین اور کینیڈا میں بھی لوگ زمین کا بہتر استعمال کرنے لگے ہیں۔ امریکا کی خاتونِ اوّل مشعل اوباما نے وائٹ ہاؤس کچن گارڈنز پر ایک کتاب لکھی ہے جس میں مختلف سبزیوں کو اُگانے اور اپنی اُگائی ہوئی چیزوں سے صحت بخش خوراک حاصل کرنے کی تراکیب شامل کی گئی ہیں۔ غرضیکہ دنیا بھر میں صحت بخش غذاؤں کا تصور فروغ پا رہا ہے۔

تازہ شمارہ سی فوڈ اسپیشل پیش کرنے کا خیال اسی تصور کی ایک کڑی ہے۔ بہنوں کے ذہنوں میں ہزاروں خدشے اور تحفظات ہوتے ہیں۔ مثلاً مچھلی فلاں فلاں مہینوں میں ہی کھائی جائے، گرمی کے موسم اور R والے مہینوں کے مفروضے الگ پریشان کئے رکھتے ہیں۔ لہٰذا ہم نے کوشش کی ہے کہ سائنسی اور طبّی نقطۂ نظر سے ان مفروضوں کے حقائق سے آگاہی حاصل کی جائے اور نت نئے زاویوں سے سی فوڈ تیار کیا جائے۔ ایسی ریسیپیز جو آپ نے پہلے نہ بنائی ہوں، کیونکہ یہ زمانہ ہے ذرا ہٹ کے۔ یعنی مختلف کام کرنے کا، آج اپنا دسترخوان سجا ڈالئے سی فوڈ اسپیشل کی خوش ذائقہ اور رنگا رنگ ریسیپیز سے اور دل جیت لیجئے اپنوں کا۔ ڈالڈا کا دسترخوان کا ہر صفحہ اسی خیال کو پیشِ نظر رکھ کر تیار کیا جاتا ہے کہ قارئین کو صحت افزا معلومات کے ساتھ بہترین اور نئے کھانوں کی تراکیب مل سکیں۔ اسے اپنے مطالعے کا حصّہ بنایئے اور ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو دعاؤں میں شامل رکھئے۔

قیمت120 روپے　شمارہ نمبر19　ستمبر2012ء

سرورق
فش شاشلک ود کارن رائس

ڈالڈا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ایڈیٹر
شاہین ملک
اسسٹنٹ ایڈیٹر
سحر حسن
مارکیٹنگ مینیجر
علی وصی
0300-2184864
ڈسٹری بیوٹر مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

خط وکتابت کا پتہ:
ڈالڈا کا دسترخوان
M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز5، ڈی ایچ اے، کراچی.
فون: 0213-5304425-6, فیکس : 0213-5304427 , ای میل: dkd@rev.com.pk

کچھ کہنا ہے آپ سے . . .

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ریسپی کیلنڈر کا تحفہ بہت بھایا

11 جولائی کو ڈالڈا کا دسترخوان کا شمارہ ملا۔ ساتھ رمضان ریسپی کیلنڈر کا تحفہ بھی ملا جو کہ بہت خوبصورت اور معیاری تھا۔ میرے کچن کی زینت بڑھا گیا۔ پورا میگزین بہت معیاری اور جامع تھا۔ رمضان المبارک کے حوالے سے تمام تحریریں نہایت معلومات افروز تھیں۔ یہ میگزین ہمیشہ ایک مہربان رہنما کی طرح میری مدد کرتا رہا ہے۔ چاہے کوئی بھی مسئلہ ہو مجھے اس سے رہنمائی ملتی رہتی ہے۔ 5 جولائی بروز جمعرات، 14 شعبان المعظم کو اللہ نے مجھے شادی کے اڑھائی سال بعد بیٹی جیسی رحمت سے نوازا ہے۔ اس شمارے میں چائلڈ ایشوز میں ''بچہ آخر اتنا کیوں روتا ہے۔'' پڑھ کر کافی رہنمائی ملی، کیونکہ بچوں کو سنبھالنا اور ان کو سمجھنے کا میرا پہلا تجربہ ہے۔ میں تہہ دل سے ڈالڈا کا دسترخوان کی مشکور ہوں کہ وہ ایک اچھے ساتھی اور دوست کی طرح ہمیشہ سے میرے ساتھ ہے۔ باقی کی کسر ''مام آن لائن'' میں پوری کر دی کہ کوئی بھی مسئلہ ہو تو آپ سرچ کریں، حل سامنے ہوگا۔

مسز رابعہ بصری۔ جھنگ صدر

محترمہ رابعہ بصری نہ صرف ہماری قاری ہیں بلکہ ایک طرح سے ہماری لکھاری ٹیم کی ممبر بھی ہیں۔ دنیا کی سب سے بڑی خوشی پانے اور جنت قدموں تلے آنے پر ڈالڈا کا دسترخوان کی پوری ٹیم کی جانب سے آپ کو ڈھیروں دعائیں اور دلی مبارکباد قبول ہو۔ (ادارہ)

رمضان اسپیشل سبقت لے گیا

یہ رائے میری ہی نہیں، میرے خاندان کی بیشتر خواتین کی ہے۔ ماہِ رمضان میں ہم ایسے ہی معلوماتی مضامین پڑھنا چاہتے ہیں۔ مثلاً متوازن غذا، ماہِ صیام اور ذیابیطس، آیئے روزہ افطار کریں اور سحر و افطار ڈالڈا کے ساتھ۔ مگر سب سے اہم ریسپی کیلنڈر کی اشاعت ہے۔ مارکیٹ میں موجود کسی اور جریدے نے کبھی ایسا کیلنڈر نہیں دیا۔ دوسرے اہم سلسلوں میں حُسن و سنگھار کے مضامین اچھے لگے۔ اس بار ہوم فیملی لائف اسٹائل میں دلچسپی اور ضرورت کا مواد بھرپور لگا اور اس کے ساتھ ہی ساتھ صحتِ عامہ کے معلوماتی مضامین بھی دلچسپ تھے۔

آمنہ مرزا۔ خانیوال

عید پر تواضع بھلی لگی

اگست کا شمارہ نظر کے سامنے ہے اور اسے ایک جانب رکھنے کو جی نہیں چاہ رہا۔ وجہ پوچھئے کیوں مگر ٹھہریئے آپ نے تو ایسا بھرپور رسالہ ترتیب دیا ہے اور ترتیب دے کر بھول گئی ہوں گی کہ کس قاری کو کیا چیز پسند آ سکتی ہے۔ عید کا کلچر اور عید کا شگون ہی نے صفحات پلٹنے سے روکے رکھا۔ مگر دل مضبوط کر کے آگے بڑھے تو چوڑیاں اپنے روایتی اور جدید انداز میں نظر آ گئیں۔ مٹھائیوں کا ذکر ہو اور مٹھائی بنانے والے شیف سے گفتگو نہ ہو یہ بھی ممکن نہیں۔ عید کی رنگا رنگ ریسپیز بھی غضب کی تھیں۔ ابھی تک سرکہ گوشت اور مرغ درباری بنایا ہے۔ آپ کے مصالحوں کے ناپ تول بہت مناسب ہوتے ہیں۔ چیز کبھی خراب نہیں ہوتی، یہی کمال ہے ڈالڈا کے دسترخوان کا!

یاسمین عباس۔ لاہور۔

کم بجٹ کی ہنڈیا انوکھا تصور

ہم نے انگریزی رسالوں میں کہیں پڑھا تھا کہ خاتونِ خانہ کم سے کم بجٹ میں شاندار ڈش تیار کر سکتی ہیں اور جریدوں میں ایسی تراکیب بھی شائع کی جاتی ہیں۔ پہلی بار اس اچھوتے تصور پر کام کیا اور پالک کی ڈشیں بنائیں آئندہ بھی یہ سلسلہ جاری رکھئے گا۔

مہوش خان۔ حیدر آباد

عید ایڈیشن متوازن رہا

مسلم ممالک میں عید کے احوال کے ساتھ ساتھ عید کلچر، عید کا شگون، ہر گھر کے مہمان، بٹ سوئٹس اور شیف ابراہیم کے انٹرویوز اچھے لگے۔ اس عید پر spa منفرد کاوش تھی۔ ڈاکٹر مبشرہ کا انٹرویو دلچسپ تھا۔ اسی طرح میانمار کی سیر اور جنگل میں منگل کا تصور بھلے لگے۔ تصاویر کا معیار بہتر ہوتا جا رہا ہے۔ خاص کر ریسپیز کی تصاویر بے حد پُرکشش ہوتی ہیں۔ یہی معیار ہم کوکنگ میگزین میں دیکھنا چاہتے ہیں۔

فریحہ بتول۔ سانگھڑ

پیروں کے پہناوے اور عید کلچر پسند آئے

اگست کا شمارہ بہت حد تک متوازن کہا جا سکتا ہے۔ ہر صفحے پر گویا کہکشاں بکھری ہوئی تھی۔ ریسپیز نے بہت مزا دیا جو دیکھنے میں اس قدر پُرکشش ڈشز ہیں تو ذائقے میں کیسے کم ہو سکتی ہیں۔ انشاء اللہ باری باری سب ٹرائی کروں گی۔ چکن اچار تو بہت مرتبہ بنایا، مگر بیکڈ اچاری چکن پہلی بار بنائی اور داد بھی پائی۔ سچی بات ہے کہ میں نے رسالہ کیا خریدا میری تو قیمت وصول ہو گئی۔

ماہ نور علی۔ اسلام آباد

افسانے کا انتخاب بہتر لگا

گُسم افسانے کی دوسری اور آخری قسط پڑھی، لطف آ گیا۔ ایک عظیم افسانہ نگار نے کیا کمال کی سادہ سی تحریر میں عورت کے وقار پر کہانی کا تانا بانا بُنا اور آپ نے بہت اچھی طرح شائع کیا۔ ایسے ہی قسط وار افسانے یا ناول شائع کریں تاکہ کہانی پڑھنے کا ذوق رکھنے والے ان صفحات سے مستفید ہوں۔ دیگر مضامین میں ڈاکٹر مبشرہ کا انٹرویو نہایت سنجیدہ مگر معلوماتی تھا۔ فروزن فوڈز، Mediterranean ڈائٹ، آڑو، ادرک، ہلدی، پانی سے کھیلنا یا نہانا، لیزر سرجری اور کم بجٹ کی ہنڈیا اچھے کہے جا سکتے ہیں۔ غرضیکہ آپ نے گھریلو اور برسرِ روزگار خواتین کے لئے ایک جامع رسالہ ترتیب دیا ہے۔ یہی کہنا چاہتی ہوں کہ اللہ کرے زورِ قلم اور زیادہ!

مومنہ مشتاق۔ ڈی آئی خان

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹکلے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی نوک پلک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکریہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

صحت و نشو ونما میں ڈالڈا کوکنگ آئل کی اہمیت

جب بھی امورِ خانہ داری کی بات کی جاتی ہے تو کنبے کی صحت اور خوراک وہ موضوعات ہیں جو سرِ فہرست نظر آتے ہیں۔ خوشحال گھریلو زندگی سے لے کر تعلیم، کاروبار، ملازمت، حصولِ علم، پیشہ ورانہ کارکردگی غرضیکہ ہر میدان میں کامیابی کا انحصار گھر کے تمام افراد کی صحت پر ہوتا ہے۔ ڈالڈا گزشتہ چھ دہائیوں سے معیاری اور صحت بخش مصنوعات کی فراہمی میں مصروفِ عمل ہے۔ گھر کی مکمل اور بھرپور صحت کے حصول کے لئے سمجھدار اور باشعور خواتین خانہ ڈالڈا کوکنگ آئل کا انتخاب کرتی ہیں۔ ڈالڈا کی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی 60 سالہ تجربہ، مہارت اور ماہرین کی شب و روز محنت اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ ڈالڈا کوکنگ آئل میں شامل سن فلاور، کنولا اور سویابین کے تیلوں میں قدرتی طور پر موجود ضروری غذائیت کو محفوظ کیا جائے۔ یہ اجزاء اومیگا فیٹی ایسڈز اور وٹامنز جیسے اجزاء کی شکل میں موجود ہوتے ہیں۔ انتہائی تیز درجہ حرارت اور غیر ضروری ریفائننگ کی وجہ سے خوردنی تیلوں میں موجود ضروری قدرتی غذائیت ضائع ہوجاتی ہے۔ ہماری صحت اور بہتر نشو ونما کے لئے ضروری غذائیت کو محفوظ کرنے کے ساتھ ساتھ ڈالڈا کوکنگ آئل میں وٹامن D،A اور E شامل کئے جاتے ہیں۔ ان کی اہمیت کا اندازہ لگانے کے لئے ضروری ہے کہ ہم ان کی کمی سے پیدا ہونے والی کیفیات کے بارے میں جانتے ہوں۔

جیسے کہ نظامِ ہاضمہ سے متعلق اعضاء کے بعض امراض جن میں Crohn's disease کی وجوہات میں وٹامن A کی کمی بھی شامل ہے۔ یہ آہستہ بڑھنے والا ایک دائمی نوعیت کا مرض ہے جو نظامِ ہاضمہ سے تعلق رکھنے والے کسی بھی حصے کو متاثر کرتا ہے اور بسا اوقات اس حصے کو شدید نوعیت کا نقصان بھی ہوسکتا ہے۔ آنتوں کی اندرونی تہہ متاثر ہونے کی وجہ سے جسم کے لئے غذائیت اور پانی جیسے ضروری اجزاء کا انجذاب دشوار ہوجاتا ہے اور وٹامن اور منرلز کی مزید قلت بھی ہوسکتی ہے۔ جسم کو مطلوبہ مقدار میں وٹامن A کی فراہمی نہ ہونے کی صورت میں ہڈیوں، آنکھوں، جلد، بالوں اور سوفٹ ٹشوز کے متاثر ہونے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کی کمی شب کوری، بلائنڈنیس، کورنیا کے خشک ہوجانے اور بینائی کے ناقابل تلافی نقصان، نیز بالوں کا روکھا پن، ناخنوں پر عمودی ابھار ظاہر ہونا، جلد کی خشکی، جھریوں اور بے رونق جلد جیسے مسائل کی وجوہات میں شامل ہیں۔

وٹامن D عمر کے ہر حصے میں ہماری صحت کی بقاء اور تحفظ میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ سورج کی روشنی میں چہل قدمی اگرچہ وٹامن D کے حصول کا ارزاں ترین ذریعہ قرار دی جاتی ہے، لیکن عمومی مشاہدے سے اندازہ ہوتا ہے کہ جدید طرزِ زندگی کی بدولت ہماری بیشتر مصروفیات اتنا موقع فراہم نہیں کر پاتیں کہ ہم اس سے مطلوبہ فوائد حاصل کرسکیں۔ لہٰذا اسے باقاعدگی کے ساتھ خوراک کا حصہ بنانے کا اہتمام کرنا ضروری ہوگیا ہے۔ یہ کیلشیئم کے ساتھ مل کر ہماری ہڈیوں کو مضبوط بنانے کے علاوہ استھیما، پٹھوں کی کمزوری، فلو، ہائپرٹینشن، ذہنی دباؤ، ذیابیطس اور مسوڑھوں کی سوجن اور ان سے خون آنے جیسے امراض سے بچاؤ میں بھی معاون ہوتا ہے۔

وٹامن E انتہائی بہترین اینٹی آکسیڈینٹ کہلاتا ہے۔ اس کی ضرورت جلد، بالوں کی صحت اور خوبصورتی کے حوالے سے Artery Clogging Plock بننے کے خلاف مزاحمت پیدا کرتے ہوئے امراضِ قلب اور ہائپرٹینشن جیسے امراض سے محفوظ رکھنے کے لئے اہم قرار دی جاتی ہے۔

تمام اشیاء جو ہم خورد و نوش کے لئے استعمال کرتے ہیں، براہِ راست ہماری صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں، ان کے معیار اور ان میں شامل اجزاء کے حوالے سے اس بات کو یقینی بنائیں کہ حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کی گئی اعلیٰ ترین معیار کی حامل اشیاء کا انتخاب کریں جو مکمل اور بھرپور صحت زندگی میں کامیابی اور خوشحالی کے حصول کے لئے ناگزیر ہیں۔

سہولت اور جدّت صرف ڈالڈا کے ساتھ

کفایت اور سہولت کے پیشِ نظر پاکستان کی بیشتر خواتین کوکنگ آئل کے پاؤچ پیک کو ترجیح دیتی ہیں۔ ان میں سے بعض خواتین پاؤچ میں موجود کوکنگ آئل کو کسی کنٹینر یا جار میں منتقل کرنے کے بعد استعمال کرتی ہیں۔ ہر ایک لیٹر استعمال کے بعد کنٹینر یا جار دھو کر خشک کرنا اور دوبارہ مکمل صفائی کو یقینی بنانا بالکل بھی آسان نہیں۔ لہٰذا کوکنگ آئل کی خوشبو، ذائقے اور معیار کو برقرار رکھنے کے لئے اسے پاؤچ میں رکھ کر ہی استعمال کرنا چاہئے۔ اس صورت میں خاتون خانہ کو کافی مشکلات کا سامنا ہے۔ سب سے پہلے تو پاؤچ کھولتے وقت جب اُسے ایک جانب سے قینچی کی مدد سے کاٹا جاتا ہے تو کئی مرتبہ پاؤچ میں سے کوکنگ آئل گر کر ضائع ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پاؤچ کو رکھنے کا مسئلہ کافی پریشان کن ہے۔ کوکنگ کے دوران پاؤچ کو پہلے کسی کنٹینر میں انڈیلا جاتا ہے پھر کنٹینر سے ڈائریکٹ آئل کھانا پکانے کے لئے نکالا جاتا ہے جس کی وجہ سے کوکنگ آئل چھلک کر ضرورت سے زیادہ مقدار میں کوکنگ پین میں چلا جاتا ہے یا اردگرد پھیل جاتا ہے اور کنٹینر کے کناروں پر ٹپکنے لگتا ہے، جس سے وہ چکنا ہوتا ہے۔ یا پھر کسی جار میں آئل ڈال کر چمچ کی مدد سے آئل نکالنے کا مرحلہ بھی کچھ آسان نہیں۔ نتیجتاً کوکنگ آئل کا ضیاع علیحدہ اور آپ کے لئے چولہے اور کچن کاؤنٹر کی صفائی ستھرائی کی الجھن علیحدہ۔

ان تمام مسائل کے پیشِ نظر ڈالڈا نے خصوصی طور پر Saveit تیار کیا ہے جس کی بدولت پاؤچ کا استعمال پہلے سے کہیں زیادہ آسانی کے ساتھ ممکن ہو گیا ہے۔ Saveit کا مخصوص ڈیزائن اور سائز ڈالڈا کوکنگ آئل پاؤچ کی مناسبت سے تیار کیا گیا ہے۔ لہٰذا پاؤچ رکھنے میں سہولت ہوتی ہے اور پاؤچ Saveit کے اندر fix ہو جاتا ہے۔ مضبوط ہینڈل پکڑنے میں اچھی grip دیتا ہے۔ کوکنگ آئل انڈیلنے کے دوران چھلکنے اور آئل ٹپکنے جیسے مسائل سے محفوظ رہتا ہے۔ پاؤچ کے کٹے ہوئے حصہ کو ڈالڈا کلپ کی مدد سے باآسانی بند کیا جاسکتا ہے۔

اب آپ پورے اعتماد کے ساتھ ڈالڈا کوکنگ آئل پاؤچ کو Saveit میں

(پاؤچ کو Saveit میں رکھیں جسے ڈالڈا کوکنگ آئل کی مناسبت سے تیار کیا گیا ہے۔)

(پاؤچ کے کونے کو قینچی سے تھوڑا سا کاٹیں تاکہ آئل کو مناسب مقدار میں استعمال کیا جاسکے۔)

(Saveit کا خاص شیپ پاؤچ کو گرنے سے محفوظ رکھتا ہے)

(پاؤچ کے کھلے ہوئے حصے پر ڈالڈا کلپ لگا کر اچھی طرح بند کر دیجئے)

رکھ کر استعمال کریں۔ Saveit کا استعمال نہایت آسان ہے۔ Saveit کی بدولت کوکنگ آئل بہت ہی آسانی کے ساتھ کسی بھی سائز کے پین میں نکالیئے اس کا مخصوص ڈیزائن آئل اور پاؤچ دونوں کو گرنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ پاؤچ میں موجود آئل کی خوشبو، ذائقہ اور تازگی برقرار رکھنے کے لئے بقدرِ ضرورت آئل نکالنے کے بعد کُھلے ہوئے حصہ پر ڈالڈا کلپ لگا کر اچھی طرح بند کر دیجئے۔

مچھلی کی خوبیاں، غذائیت وافادیت

100 گرام یاساڑھے 3اونس مچھلی کی غذائی افادیت

کیلوریز	96-104
پروٹین	19-23 گرام
آئرن	0.4-1mg
چکنائی	0.6-2mg

روغنی مچھلی ہیرنگ، میکریل، سالمن، سارڈائنز، ٹراؤٹ

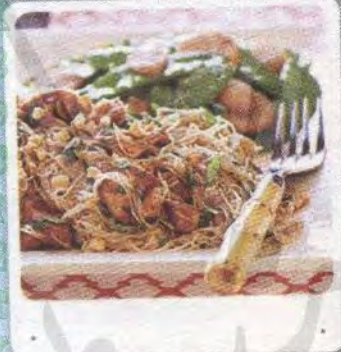
یہ مخصوص مچھلیاں کیلشیئم کے حصول کے بہترین ذرائع میں شمار ہوتی ہیں جو ہمارے دانتوں اور ہڈیوں کی نشوونما اور نگہداشت کے لئے نہایت اہم ہیں۔ڈاکٹر کہتے ہیں کہ 100g یا ساڑھے 3اونس تک روزانہ کیلشیئم لینا ہمارے جسم کی ضرورت ہے۔

فریز کی ہوئی مچھلی کی غذائی افادیت

کیلوریز	99-280
پروٹین	19-27g
آئرن	9gm
چکنائی	0.6g

اگر مچھلی کی رنگت متاثر نہ ہوتو یہ تازہ ہی شمار ہوگی۔روغنی مچھلی کو غذا کا جزو لازماً بنانا چاہئے کیونکہ یہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کا بہترین ذریعہ ہے۔علاوہ ازیں وٹامن A اور D کے ساتھ ساتھ وٹامن B12 کی اضافی مقدار بھی دستیاب ہوتی ہے۔

فش فنگرز

کیلوریز	200
پروٹین	15g
آئرن	0.8mg
چکنائی	9g

چند برس پہلے کی تحقیق کے مطابق صرف برطانیہ ہی میں ہر سال فش فنگرز کی کھپت 22ہزار ٹن تھی۔1955ء میں پہلی بار فروزن فوڈ سے متعلق افراد نے مچھلی صاف کر کے یا کچھ مختلف مصالحوں میں میرینیٹ کر کے مارکیٹ میں متعارف کرائی۔اس کے بعد دنیا بھر کے کھانوں میں یہ مخصوص ذائقوں کے ساتھ تیار کی جانے لگی۔

کیا مچھلی کا تیل حمل کی پیچیدگیوں میں واقعی مفید ہے؟

اگرچہ اس بات کے شواہد موجود ہیں کہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ یا مچھلی کے تیل سے بعض خواتین میں دورانِ حمل کی پیچیدگیوں یعنی حمل کی شوگر اور Preeclampsia یعنی دورانِ حمل ہائی بلڈ پریشر اور پیشاب میں پروٹین کے آنے سے بچاؤ ہوتا ہے۔تاہم ایک نئی اسٹڈی میں کہا گیا ہے کہ مچھلی کا تیل لینے والی یا نہ لینے والی خواتین میں اس حوالے سے کوئی فرق نہیں پایا گیا ہے۔University of Massachusetts سے تعلق رکھنے والی ڈاکٹر لفانی مور کا کہنا ہے کہ یہ بدقسمتی کی بات ہے کہ اس اسٹڈی کے نتائج منفی ہیں۔تاہم اس کا یہ مطلب نہیں کہ آئندہ تحقیق کے دروازے بند کر دیے جائیں۔یاد رہے کہ حمل کے دوران شوگر یا Preeclampsia ایسی پیچیدگیاں ہیں جن کا علاج نہ کیا جائے تو اس کے نتیجے میں زچہ اور بچہ کے لئے مہلک نتائج پیدا ہو سکتے ہیں۔یاد رہے کہ جن خواتین میں حمل کے دوران ذیابیطس لاحق ہو ان میں آئندہ زندگی میں ٹائپ ٹو شوگر یا ذیابیطس لاحق ہونے کا خدشہ جبکہ بچوں کو موٹاپا یا انسولین کے حوالے سے مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔اس طرح Preeclampsia کے حوالے سے بھی کئی پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں۔اسٹڈیز میں اس حوالے سے مچھلی کے تیل یا اومیگا تھری کو مفید قرار دیا جاتا رہا ہے۔تاہم آسٹریلیا میں کی جانے والی ایک نئی اسٹڈی کے مطابق ایسا نہیں ہے۔آسٹریلوی اسٹڈی کے سلسلے میں تمام شرکاء کو روزانہ اومیگا تھری یا عام سبزی کے تیل کے تین کیپسول دیے گئے۔شرکاء یا خود اسٹڈی کے اسٹاف میں کسی کو یہ علم نہیں تھا کہ کون مچھلی کے تیل اور کون سبزی کے تیل کے کیپسول کھا رہا ہے۔شرکاء خواتین میں آٹھ فیصد کو حمل کی شوگر اور پانچ فیصد کو Preeclampsia کا سامنا رہا۔جن عورتوں نے مچھلی کے تیل کے کیپسول لئے ان میں سبزی کا تیل لینے والوں کے مقابلے میں حمل کی ذیابیطس کا خدشہ تین فیصد اور Preeclampsia کا خدشہ تیرہ فیصد کم ہو گیا۔تاہم اسٹڈی کے مطابق یہ اعداد وشمار اہمیت کے حامل نہیں، کیونکہ ایسا بائی چانس ہوا۔اسٹڈی کے مطابق اگر آپ حمل کی ذیابیطس یا Preeclampsia سے بچنا چاہتے ہیں تو اس کے لئے مچھلی کے تیل کے کیپسول لینے کی ضرورت نہیں۔یاد رہے کہ بہت سی خواتین حمل کے دوران مچھلی کا تیل استعمال کرتی ہیں جو ان کے خیال میں بچے کی دماغی افزائش کے لئے اچھا ہوتا ہے۔اسٹڈی کے ماہرین کا کہنا ہے کہ اس حوالے سے بھی کوئی بات حتمی طور پر نہیں کہی جا سکتی اور حاملہ خواتین کو ضرورت کی صورت میں مچھلی کے تیل کے استعمال کا سلسلہ جاری رکھنا چاہئے۔

ڈاکٹر جاوید عالم فاروقی

الرجی صرف 'سی فوڈ' سے ہی نہیں ہوتی

ماہرِ امراض جلد ڈاکٹر جاوید عالم فاروقی سے ملئے

شاہین ملک

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ کچھ کھانے الرجی کر سکتے ہیں، جبکہ الرجی تو گھر کے گرد و غبار اور پولن (پھول کے زیرے یا زرگل) سے بھی ہوسکتی ہے اور اس کی واضح نشانیاں ناک بہنا، چھینکیں آنا، ہونٹوں اور آنکھوں کا متورم ہو جانا، جلد پر خراش یا سرخ رنگ کے دھبوں کا ظاہر ہونا یا دردِ شقیقہ (آدھے سر کا درد) کی شکایت کا لاحق ہو جانا ہے۔
معروف ماہر امراض جلد جاوید عالم فاروقی کو آپ نے متعدد ٹیلی ویژن چینلو کے مارننگ شوز اور صحت کے لئے مخصوص پروگراموں میں جلدی مسائل کے بارے میں ہدایات اور مشورے دیتے دیکھا ہوگا۔ کراچی کے مل پارک جنرل اسپتال میں واقع ان کی کلینک کے باہر مریضوں کا تانتا بندھا ہوا تھا، لیکن ڈالڈا کا دسترخوان سے گفتگو کرنے کا وعدہ نبھاتے ہوئے انہوں نے ہمیں اپنا قیمتی وقت دیا۔ ہمارا سوال سی فوڈ الرجیز سے متعلق تھا۔ یہ کیوں کتنی اقسام اور کتنے عرصے تک محیط ہوسکتی ہے۔ اس کا علاج اور حل کیا ہے؟ عمر کے کس حصے میں ہوتی ہے یا عمر کی کوئی قید نہیں؟ اور یہ کہ... مگر ٹھہریئے ڈاکٹر صاحب کی گفتگو پڑھیے۔

"الرجی کسی بھی طرح کی ہو، اندرونی جسمانی یا بیرونی ردِعمل کے طور پر، ہوتی نیچرل ہی ہے۔ یعنی ہمارا جسم جس غذائی یا ماحولیاتی تبدیلی کو قبول نہیں کرتا اس کا فوری ردِعمل ظاہر کر دیتا ہے۔ ایک جرثومہ ایسا دشمن ہے جو جسم میں داخل ہوتا ہے تو اللہ تعالیٰ کے میکنیزم کے تحت شدید حساسیت کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے اور قدرتی طور پر تے آجاتی ہے۔ جب تک وہ پوری چیز جسم سے خارج نہ ہوجائے طبیعت معمول پر نہیں آتی۔ اگر یہ چیز جذب ہوجائے تو ڈائریا کی صورت میں سامنے آتی ہے۔ سب سے پہلے تو زبان ہی بتا دیتی ہے کہ فلاں غذا مضر ہوسکتی ہے۔ قدرت نے ہمیں ایسے Taste Buds دیئے ہیں جو الارم دے دیا کرتے ہیں۔ اس کے بعد اگر خارش بڑھ جائے، جلد پر سرخ دھبوں کے نشانات ابھرنے لگیں یا خدانخواستہ یہ زہر خوراک خون میں شامل ہوجائے تو مریض کے اندر اینٹی باڈیز تشکیل پاتی ہیں۔ جو الرجی کو بڑھنے سے روکتی ہیں۔

"سی فوڈ پروٹین کی ٹھوس شکل ہے، اگر کسی کو ان سے الرجی ہوجائے تو وہ کیا کرے؟"

"پہلے تو میں یہ واضح کردوں کہ صرف سی فوڈ مچھلی، جھینگے اور کیکڑے وغیرہ ہی الرجی نہیں کرتے، بڑا گوشت، ڈیری پراڈکٹس، گلوٹن، میوہ جات، سویابینز اور کچھ additives بھی الرجی کا باعث بن سکتے ہیں۔ مچھلی اور جھینگوں میں چونکہ پروٹین کی وسیع تر مقدار موجود ہوتی ہے اس لئے یہ عموماً سننے میں آتی ہے۔ احتیاطی تدبیر یہ ہوسکتی ہے کہ جیسے آپ کسی کاسمیٹک کو استعمال کرنے سے پہلے کلائی یا کہنی پر اسکن ٹیسٹ کر لیتے ہیں ویسے ہی پہلا نوالہ غذا کی تازگی اور ذائقے کو ظاہر کر دیتا ہے۔ دوسرے ایک مرتبہ اگر الرجی کا نقصان جھیل چکے ہوں تو اگلی مرتبہ اس غذا کو استعمال کرنے سے قبل کوئی اینٹی الرجی ضرور لے لیں۔ پچاسیوں قسم کی اینٹی الرجیز دستیاب ہیں مگر خود علاجی نہ کریں۔ کسی لائق اور مستند ماہرِ جلد سے اپنا مسئلہ بیان کر کے بہتر دوا استعمال کی جاسکتی ہے۔"

"سی فوڈ سے الرجی کیا باسی اور پرانی غذائیں لینے سے اچانک بھی ہوسکتی ہے؟"

"یہ بھی ممکن ہے۔ اس لئے کہ مچھلی اور جھینگے بے حد نازک ترین غذائیں ہیں اور بیکٹیریا موجود ہوسکتا ہے۔ خریداری اور پکاتے وقت خواتین کو بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے اور ساتھ ہی ساتھ یہ بھی یاد رکھیں کہ پروٹین ہماری جلد، ناخن، بالوں اور مجموعی صحت کے علاوہ کولاجن کے لئے بہت ضروری ہے۔ اگر اچانک ہوجائے تو ہونٹ سوج جاتے ہیں، ہاتھ پر خارش ہوسکتی ہے۔ لہٰذا پروٹین کو بہت دنوں تک اسٹور کرنا بھی نہیں چاہئے۔ کوشش کریں کہ ایسی چیزیں استعمال ہی نہ کریں جن کی تازگی مشکوک ہو۔ مچھلی بہت بڑی نعمتِ خداوندی ہے اور انسانی جسم کو دو تہائی حصوں میں پروٹین درکار ہوتی ہے۔ جسم کے عضلات اور ٹشوز کو بڑھتی عمر کے اثرات سے تحفظ کے لئے اور کولاجن کے لئے بہت اہم غذا ہے، اسے لینا ترک نہ کریں، مگر صاف ستھری اور تازہ غذا لیں۔

"R والے مہینوں کی myth کے بارے میں میڈیکل سائنس کا نقطہ نظر کیا ہے۔ یہ کون سے R والے مہینے ہیں جن میں مچھلی کھانے یا پرہیز کرنے کے مفروضے قائم کر لئے گئے ہیں؟"

"سب بے کار اور فضول سی باتیں ہیں۔ لوگ بغیر سوچے سمجھے کسی مفروضے کو سچائی سے تعبیر کر دیتے ہیں۔ مچھلی سال بھر کبھی بھی کسی بھی شکل میں کھائی جاسکتی ہے۔ گوشت کوئی بھی ہو جسم کا درجۂ حرارت بڑھاتا ہے۔ یہ کہنا کہ مچھلی گرمی کرتی ہے غلط ہے۔"

"پھلبہری کا مرض مچھلی پر دودھ پی لینے سے ہوتا ہے یا اس کی کوئی اور طبی وجوہ ہیں؟"

"پھلبہری یا جسم پر سفید داغ ابھرنا قطعی طور پر جینیاتی مرض ہے۔ یہ سمجھنا بھی سراسر حماقت ہے کہ مچھلی کھانے کے بعد دودھ پی لینے سے ایسا ہوا۔ یہ سائنسی اصطلاح میں Leucoderma Vitiligo کہلاتا ہے۔ جس میں جلد کا Pigment بدلتا ہے، بلکہ ختم ہونے لگتا ہے۔ حضرت موسیٰ کے زمانے میں بھی یہ مرض موجود تھا اور وہ ہی اس کا علاج تجویز کرتے تھے۔ یہ تکلیف ہارمونز کی خرابیوں کی وجہ سے بھی ممکن ہے۔ اس کا تعلق کسی طرح بھی مچھلی اور دودھ سے نہیں ہوتا"۔

"انتہائی خطرناک صورتحال کب پیدا ہوتی ہے اور مریض کو فوری طبی امداد کیسے پہنچائی جاتی ہے؟"

"الرجی خطرناک چیز ہے، یہ صرف مچھلی یا جھینگے کھانے سے نہیں ہوتی۔ لیکن اگر شدید نوعیت کی ہو تو سانس کی بندش ہوسکتی ہے۔ نالیوں میں سوزش ہوجائے تو الرجن کمزور ہوسکتا ہے۔ ان اینٹی باڈیز کا ٹشوز میں رہ جانا یا blood stream میں داخل ہوجانا ایک مرحلے پر انسان زندگی سے بھی ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔ فوری طبی امداد صرف ماہر ڈاکٹر ہی دے سکتا ہے۔ لہٰذا اسپتال تک جانے میں دیر نقصان پہنچا سکتی ہے۔"

"الرجی سے جڑے ہوئے امراض کون کون سے ہیں؟"

"تین میں سے ایک بچّے کو دمہ، ایگزیما یا بخار ہوجاتا ہے۔ گیارہ برس کا بچّہ قدرے صحت مند ہو تو دوسری بات ہے وہ جھیل جاتا ہے۔ 10% جوان لوگوں کو ایگزیما یا دردِ شقیقہ ہوسکتا ہے اور کچھ ہی کو بخار آگھیرتا ہے۔ کھانا ہضم نہ ہونے کی شکایت الرجی سے ذرا مختلف ہوتی ہے۔ ان دونوں کیفیتوں کو علیحدہ علیحدہ محسوس کیا جانا چاہئے۔ فرق صاف ظاہر ہے کہ کھانا ہضم نہ ہو تو معدے کے بھاری پن کی کیفیت طاری ہوتی ہے۔ مونگ پھلی اور اس سے تیار کی گئی غذائیں کھانے سے کسی حساس شخص کو دمہ ہوسکتا ہے۔ بہت دیر تک کھانا ہضم نہ ہو تو سر درد، متلی اور دوسرے مسائل ہوسکتے ہیں۔ چنانچہ یہ اسرار انسان خود سمجھتا ہے کہ کس وقت کیسا کھانا کھانے سے یہ تکلیف لاحق ہوئی ہے اور آئندہ احتیاط کیسے کی جائے۔"

"کیا الرجی ری ایکشنز جسم کے کسی بھی حصے میں ظاہر ہوسکتے ہیں؟"

"بالکل یہ کبھی کہیں تو کبھی کہیں ظاہر ہوسکتے ہیں۔ شدید ترین الرجیز کو anaphy laxes کہتے ہیں۔ عمر کی بھی کوئی قید نہیں۔ ہر انسان خود اپنے اوپر تجربہ کر کے خود کو الرجی کے ری ایکشن سے محفوظ کر سکتا ہے۔ جلد یا mucous membranes میں جسم ایک مخصوص کیمیکل histamine بناتا ہے۔ اس جزو کا کام کھانے کے بعد گیسٹرک جوسز بنانا اور یہی دورانِ خون کے بہاؤ میں تیزی بھی لاتا ہے۔ جب فوڈ الرجیز جسم میں داخل ہوں تو histamine اور دوسرے کیمیائی اجزاء تیزی سے اور زیادہ تعداد میں بنتے ہیں۔ یہ explosion خارش، ورم، چھینکوں، ڈائریا اور دوسرے امراض کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ جب جسم ون پارٹیکل ہوگا تو الرجی کی علامتیں ظاہر ہوں گی، مگر بہتر یہی ہے کہ اینٹی الرجی لے کر پروٹین کھانے کی ضرورت پوری کر لی جائے یا پھر پروٹین کسی اور شکل میں لے لیں، لیکن مچھلی قطعی طور پر نہ کھانا مسئلے کا واحد حل نہیں ہے۔"

"الرجن یعنی وہ اسباب جو جسم اور خون میں الرجی پیدا کرتے ہیں کون کون سے ہیں؟"

"دیکھئے وہ تو پالتو جانور بھی ہوسکتے ہیں۔ پرندوں، بلیوں، کتوں کے بال اور پر بھی ہوسکتے ہیں۔ قالین میں جمی رہنے والی مٹی بھی، بلی شوق اور رغبت سے پالی جاتی ہے لیکن اس کی سانس اور کھال میں ایسے الرجنز ہوتے ہیں کہ ان کے گھر چھوڑنے کے چھ ماہ بعد بھی اس کی الرجی کے اثرات گھر ہی میں موجود رہتے ہیں۔

ماہی گیر عورتیں! جن کی خوشحالی سمندر سے جُڑی ہے

مگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اِن کا روزگار محدود ہوتا جارہا ہے

سحر حسن

ایک زمانے سے ساحلی پٹی کے قریب آباد بستیوں میں رہنے والی لاکھوں عورتیں ماہی گیری کی صنعت سے وابستہ ہیں۔ وہ صبح سویرے پانی کی تلاش میں گھڑے لے کر نکلتی ہیں، لکڑیاں کاٹتی ہیں، مچھلیاں پکڑنے کے جال بناتی ہیں، جھیلوں میں کشتیاں چلاتی ہیں، جزیروں پر جاکر مچھلیاں پکڑتی ہیں، جھینگے مچھلی صاف کرتی ہیں۔ لیکن افسوس کہ ڈیپ سی فشنگ ٹرالرز، نقصان دہ جال، سمندری آلودگی، مچھلی کے نرخ میں کمی، سیکیورٹی اہلکاروں کی زیادتی، سمندری جزائر، انڈس ڈیلٹا کی تباہی کی وجہ سے ان کے حالات سدھرتے دکھائی نہیں دیتے، وہ آج بھی تعلیم، صحت اور لگے بندھے روزگار سے محروم ہیں۔ ہم نے ابراہیم حیدری جاکر ماہی گیر عورتوں کے مسائل جاننے کی کوشش کی، بات چیت نذر قارئین ہے۔

نسرین پانچ بچوں کی ماں ہیں۔ میاں کو کبھی مزدوری ملتی ہے، کبھی نہیں ملتی۔ پہلے بچے لانچ پر جاتے تھے اور جب مچھلی جھینگے لانچ سے اتارے جاتے تو وہ دوڑ کر گری ہوئی مچھلی جھینگے اپنے تھیلوں میں بھر کے لے آتے۔ ماں انہیں صاف کرکے بچوں کو دیتیں اور وہ مارکیٹ جاکر بیچ آتے۔ اس طرح وہ اپنے گھر کا دال دلیا پورا کرتی تھیں۔ پہلے دس کلو کی ایک بالٹی صاف کرنے کے پچاس روپے مل جاتے تھے اور وہ دن بھر میں دو سے تین بالٹی جھینگے صاف کرلیتی تھیں لیکن اب مزدوری نہیں مل رہی ہے۔ نسرین بتاتی ہیں کہ معاشی تنگی کی وجہ سے انہوں نے دو تین سال ایک بنگلے میں جھاڑو پونچھے اور برتن دھونے کا کام بھی کیا، پھر وہ بیگم صاحبہ باہر چلی گئیں، اس لیے وہ بے روز گار ہو گئیں۔ نسرین اپنے مسائل کا ذکر کرتے ہوئے کہتی ہیں کہ یہاں پانی کی بہت قلت ہے، تین روپے میں ایک بالٹی کھارا پانی ملتا ہے۔ بارش کی وجہ سے جھگی تباہ ہوگئی تھی، اب تک اس کی مرمت نہیں کرواسکی۔ مہنگائی دن بہ دن بڑھتی جارہی ہے، ایسی صورت میں بچوں کو دو وقت کی روکھی سوکھی روٹی کھلانا محال ہوگیا ہے۔

عزیزہ اپنے دو بھائیوں کے ساتھ مچھلیاں پکڑنے جاتی ہیں۔ وہ اپنی چھوٹی سی لانچ میں کھانے پینے کا سامان رکھتی ہیں اور پھر سمندر سے 7 کلومیٹر دور واقع جزیرے سے مچھلیاں پکڑتی ہیں۔ بعض دفعہ انہیں وہاں چار دن بھی لگ جاتے ہیں اور لانچ خراب ہوجانے کی صورت میں کھانے پینے کو بھی کچھ نہیں ملتا۔ پھر انہیں وہاں آنے والی لانچ کا انتظار کرنا پڑتا ہے، جو انہیں جزیرے سے واپس لے آئے۔ عزیزہ کا کہنا ہے کہ جزیرے سے مچھلی پکڑنے کا کام قدرے مشکل ہے، وہ ایک ہاتھ سے پھنسی ہوئی مچھلی نکالتی ہیں تو دوسرا ہاتھ جال میں ہوتا ہے، پھر سمندر کی لہریں بار بار ان کے اوپر آتی ہیں۔ بعض اوقات بڑی مچھلیاں جال میں پھنس تو جاتی ہیں لیکن بہت خطرناک ثابت ہوتی ہیں۔ ایک دفعہ جب وہ جزیرے سے مچھلیاں پکڑ رہی تھیں تو ایک ڈیبل مچھلی کا بچہ زندہ تھا، اس نے ان کے ہاتھ پر جھپٹا مارا، لیکن خوش قسمتی سے اس کے دانت ان کی قمیص کی آستین میں گھپ گئے۔ عزیزہ جال سے مچھلیاں نکال کر جمع کرتی ہیں اور برف میں محفوظ کرکے جزیرے سے واپس لوٹتی ہیں۔ وہ اپنے گاؤں کے قریب واقع سمندر سے جھینگے بھی پکڑتی ہیں، کہتی ہیں کہ جب سے سمندری جزیروں پر باہر کے لوگ آنے لگے ہیں، انہوں نے کام پر جانا کم کردیا ہے۔ کبھی کبھی وہ سوچتی ہیں کہ بڑی لانچوں والے بہت کمارہے ہیں لیکن ہم غریب لوگ ایک سے ڈیڑھ لاکھ کی لانچ تمام عمر محنت مزدوری کرنے کے بعد بھی نہیں خرید سکتے، اس لیے چھوٹی سی لانچ سے کام چلاتے ہیں۔

رحیمہ ریشم کی ڈوری سے مچھلی پکڑنے کا جال بناکر اپنا گزر بسر کرتی تھیں۔ لیکن اب اپنے ہاتھ کے ہنر سے روزی کمانے والی خاتون کا روزگار چھن گیا ہے، وہ کہتی ہیں کہ جب سے مشینی جال آیا، ہاتھ سے بنائے جانے والے جال کی کھپت نہیں رہی۔ ایک جال بنانے میں مجھے ڈیڑھ سے دو مہینے لگ جاتے تھے، جس کا معاوضہ چار ہزار روپے ملا کرتا تھا۔ مشینی جال بہت مضبوط ہوتا ہے جب کہ ہاتھ سے بنائے جانے والا جال سمندر کے کھارے پانی سے جلد گل جاتا ہے، اس لئے آج ہاتھ سے بنائے جانے والے جال کی ضرورت نہیں رہی۔ جھینگے صاف کرنے کی مزدوری بھی نہ ہونے کے برابر ہوتی جارہی ہے۔ اپنی مشکلات کا ذکر کرتے ہوئے وہ بتاتی ہیں کہ یہاں ہم برسہا برس سے پانی کی بوند بوند کو ترس رہے ہیں۔ کھارے پانی سے نہاتے ہیں، کھانا پکاتے ہیں اور وہ بھی تین روپے میں ایک بالٹی ملتا ہے۔ ہمارے علاقے میں بجلی تو سال بھر نہیں آتی، اگر آ بھی جائے تو بارہ بارہ گھنٹے بند رہتی ہے۔ اسپتال والے بیماروں کو دوا نہیں دیتے۔ اسکول میں استاد پڑھانے نہیں آتے۔ ہمارے بچوں کا مستقبل تاریک ہے، لگتا ہے کہ وہ بھی ہماری طرح اَن پڑھ رہ جائیں گے۔

ماہی گیروں کی فلاح کے لئے سرگرم تنظیم کی عہدے دار طاہرہ علی کہتی ہیں کہ ماہی گیر عورتوں کے مسائل دن بہ دن بڑھتے جارہے ہیں۔ پہلے یہاں کی بہت سی عورتیں مچھلیاں پکڑنے کے جال بناتی تھیں لیکن مشینی جال کے آجانے سے ان کے روزگار پر بہت اثر پڑا ہے۔ مشینی جال کی وجہ سے مچھلیوں اور جھینگوں نسل کشی بھی ہورہی ہے۔ اس کے علاوہ ہماری عورتیں سمندری جزیروں پر جاکر مچھلیوں کا شکار اور بعض جال سے مچھلی نکالنے کا کام کرتی تھیں۔ لیکن اب غیر مقامی لوگوں کی آمد کی وجہ سے وہ جزائر پر جاتے ہوئے جھجک محسوس کرتی ہیں۔ اس طرح ان کے ذریعۂ معاش پر پابندی لگتی جارہی ہے۔ فیکٹری جاکر جھینگے صاف کرنے والی عورتوں کو بھی روزگار نہیں مل رہا ہے، اب ان کی جگہ افغان عورتیں رکھی جارہی ہیں، کیوں کہ وہ اوور ٹائم بھی کرتی ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ یہاں کے گورنمنٹ اسکول اور کالج میں خوف و ہراس اور سہولیات کے فقدان کے باعث اساتذہ نہیں آتے۔ حکومت اس علاقے کے مسائل پر توجہ دینے کے لیے تیار نہیں۔ برف میں رکھے یخ جھینگے صاف کرنے والی عورتوں کی انگلیاں بُری طرح سے چھل جاتی ہیں، وہ متعدد جلدی امراض میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔ سندھ گورنمنٹ اسپتال والے غریب عورتوں اور بچوں کو اپنے پاس سے ادویات نہیں دیتے۔ مریضوں کی حالت زیادہ بگڑ جائے تو یہاں کے ڈاکٹر سول اور جناح اسپتال جانے کا مشورہ دے کر گورنمنٹ سے ہر مہینے تنخواہ لیتے ہیں۔ دوران زچگی خواتین کو بہت دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے، دس فی صد خواتین راستے ہی میں دم توڑ دیتی ہیں۔

جھینگے صاف کرنے، جال بنانے اور مچھلی پکڑنے والی عورتیں اب متبادل روزگار کی تلاش میں سرگرداں و پریشاں ہیں

طاہرہ علی نے مزید کہا کہ جھینگے مچھلی برآمد کرنے والے کارخانوں میں عورتیں روزانہ اجرت پر کام کرتی ہیں، انہیں ٹرانسپورٹ کی سہولت نہیں ملتی، وہ پیدل جاتی ہیں، اس کے علاوہ لیبر لاز اور سوشل سیکیورٹی کا بھی خیال نہیں رکھا جاتا۔ ہم نے عورتوں کی معاشی بدحالی کو ختم کرنے اور متبادل روزگار فراہم کرنے کے لئے دست کاری سینٹر اور کمپیوٹر سینٹر کھولے ہیں۔ اب ہمارے ہاں کی تقریباً پندرہ سو عورتیں گارمینٹس فیکٹریوں اور دیگر جگہوں پر ملازمت کررہی ہیں۔ حکومت کے پاس وسائل ہیں اور ماہی گیر عورتوں کو بنیادی سہولتیں اور روزگار کا تحفظ فراہم کرنا اس کی ذمے داری بھی ہے۔ مئی جون جولائی میں ڈوبنے کے خطرات کی وجہ سے مچھلی پکڑنے پر پابندی عائد ہوتی ہے۔ اس دوران یہاں کی عورتوں کو مزدوری نہیں ملتی اور اپنے گھر کی کفالت کرنے والی ماہی گیر عورتوں کے لئے روزمرہ کی ضروریات پوری کرنا انتہائی مشکل ہوجاتا ہے، اس لئے انہیں ماہانہ الاؤنس دینے کا سلسلہ شروع کیا جانا چاہئے۔

مہنگائی آسمان سے باتیں کررہی ہے لیکن مچھلی اور جھینگے کے دام میں مہنگائی کے حساب سے اضافہ نہیں ہوا۔ راشن، ڈیزل، جال و دیگر سامان دن بہ دن مہنگا ہورہا ہے، جب کہ بیوپاری، مول ہولڈر فش مالکان، ایکسپورٹرز مختلف بہانوں سے مچھلی کا ریٹ کم کردیتے ہیں، اپنی مرضی کے مطابق غیر قانونی پرسنٹیج کاٹتے ہیں۔ ملک کی سب سے بڑی مچھلی مارکیٹ کراچی فش ہاربر میں مچھلی کی برآمد پر پابندی ہے۔ یورپی ممالک نے مارکیٹ میں صفائی نہ ہونے کا بہانہ بناکر مچھلی خریدنی بند کردی ہے۔ ان تمام وجوہات کے باعث ماہی گیر مرد بڑی تعداد میں بے روزگار ہیں، ایسے میں ماہی گیر عورتوں کی بنیادی ضروریات زندگی، تعلیم، صحت اور روزگار کے تحفظ کا ذمے دار کون ہے؟ لمحہ بھر کے لئے ہی سہی ذرا سوچئے۔

بریانی آف دی سیز

دنیا بھر میں مچھلی اہتمام سے پکائی جاتی ہے۔ ہر خطے کی ثقافت مقامی ذائقوں سے ہم آہنگ ہوتی ہے تو مچھلی کے گوشت کے نئے نئے روپ اور زاویے سامنے آتے ہیں۔ دنیا بھر کے کھانوں میں ورائٹی کا نظر آنا اس رائے کی تصدیق کرتا ہے۔ کراچی کاسموپولیٹن شہر ہے۔ یہاں آپ کو روایتی مچھلی کھانی ہو تو برنس روڈ سے بہتر شاید ہی کوئی دیگر جگہ ہو۔ لیکن ٹھہریئے ذکر کرتے چلیں ان ہزاروں کی تعداد میں چائینز اور پھر عربی، جاپانی، میکسیکن اور بحراوقیانوس کے مخصوص ذائقے پیش کرنے والے ریستورانوں کا جنہوں نے پکوانوں کی ثقافت ہی بدل کر رکھ دی ہے۔

یوں تو چائینز اور دیگر ریسٹورنٹس میں لوبسٹر فش اسٹیک اور باربی کیو پرانز کے علاوہ کالا ماری فش دستیاب ہوتی ہے۔ لیکن یہ ایلیٹ کلاس کے ہوٹلز عام آدمی کی دسترس اور بجٹ میں نہیں رہتے۔

مچھلی کھانے کی ایسی ہی ایک اچھی جگہ کلفٹن برج کے دائیں جانب واقع Biryani of the Seas ہے۔ سید علی رضا عابدی نے مچھلی برآمد کرنے کے کاروبار کو وسعت دیتے ہوئے ہم جیسے مچھلی کھانے کے شوقین لوگوں کے لئے ایک وسیع تر پلیٹ فارم مہیا کر دیا ہے۔ یہاں سے سمندر بہت قریب تو نہیں ہے، لیکن کلفٹن سمندری ہواؤں میں رچا بسا علاقہ ہے۔

علی رضا نے بوسٹن سے بین الاقوامی ثقافتوں اور مختلف قوموں کے کھانوں کی تہذیبوں کا مطالعہ کرنے کے بعد کراچی آ کر سڑک کنارے مچھلی کا ڈھابا کھولا۔ پہلے دو برسوں میں ہی اس ڈھابے نے ہوم ڈلیوری، ٹیک آوے اور مختصر سے رقبے میں نشستوں پر مشتمل ریسٹورنٹ کا آغاز کر دیا۔ یہاں بیک وقت سی فوڈ چائینز، اٹالین، پاکستانی، ساؤتھ انڈین اور گوا کی ڈشز دستیاب ہیں۔ آپ کو مچھلی کا سالن درکار ہو یا کڑاہی، بن کباب، سوپ، باربی کیو، پاستا، اسٹیک، رولز، ڈوسا اور بریانی کی شکل میں، نام لے کر طلب کیجئے۔ آپ کو اپنے اندازے سے بڑھ کر کھانے کا لطف آئے گا۔

ایک انوکھی بات یہ ہے کہ علی اپنے اسٹاف کے ساتھ بہ نفسِ نفیس پکاتے بھی دیکھے گئے ہیں۔ وہ اپنے کلائنٹس میں کچھ اس طرح گھل مل جاتے ہیں جیسے انہیں برسوں سے جانتے ہوں اور شاید یہ ان کے پیش کردہ پکوانوں کی خوشبوؤں کا کمال ہوتا ہے کہ ریسٹورنٹ کے عملے اور گاہکوں کے درمیان ذائقے کا رشتہ استوار ہو جاتا ہے۔ ایک دنیا جانتی ہے کہ برصغیر میں بنگالی جیسا اچھا خانساماں شاید ہی کوئی ہو، جو مچھلی کے نازک گوشت کو مہارت کے ساتھ پکائے۔ علی رضا کے اس پرانے ڈھابے اور نئی وضع قطع کے ریسٹورنٹ میں تمام پکانے والے بنگالی ہیں جن کے پکانے کے ڈھنگ اور ہاتھ کے ذائقے سے متعلق دو مختلف آراء تو ہو ہی نہیں سکتیں۔ کراچی آیئے تو بریانی آف دی سیز جانا نہ بھولئے بلکہ یہ تو کلفٹن برج ہی پر اپنی سوندھی اور متوالی خوشبو سے آپ کا راستہ روک لے گا۔

> اس پرانے ڈھابے اور نئی وضع قطع کے ریسٹورنٹ میں تمام پکانے والے بنگالی ہیں جن کے پکانے کے ڈھنگ اور ہاتھ کے ذائقے سے متعلق دو مختلف آراء تو ہو ہی نہیں سکتیں

محمد علی شاہ

ہماری آنکھوں کے سامنے لال ریت اور نیلے پانی کا ساحل کہیں کھو گیا

ماہی گیر آج تک اپنے بنیادی حقوق سے محروم ہیں

پاکستان فشر فوک فورم (PFFF) کے چیئرمین محمد علی شاہ سے بات چیت

سحر حسن

پاکستان کے ساحلی علاقوں، دریاؤں، جھیلوں کے قُرب وجوار میں موجود مچھیروں کی بستیوں اور آبادیوں کا جائزہ لیا جائے تو ہمیں لاکھوں ماہی گیر زندگی کی بنیادی سہولیات سے یکسر محروم نظر آتے ہیں۔ وہ بدترین معاشی بدحالی کے باعث کسمپرسی کی زندگی گزارنے پر مجبور کردیئے گئے ہیں۔ ان کے حالاتِ زندگی بہتر بنانے، پینے کے صاف پانی کی فراہمی، صحت کی سہولتیں، تعلیم وروزگار کے مواقع مہیا کرنے کی ذمہ داری یقیناً حکومت کی ہے۔ مچھیروں کے نہ ختم ہوتے مسائل پر بات چیت کرنے کے لئے ہم نے ملک گیر سطح پر ماہی گیروں کے حقوق کے لئے جدوجہد کرنے والی غیر سرکاری آرگنائزیشن پاکستان فشر فوک فورم (PFFF) کے چیئرمین محمد علی شاہ سے رابطہ کیا۔ آپ انسانی حقوق کے لئے بھی سرگرم رہتے ہیں، گفتگو نذر قارئین ہے۔

"پاکستان فشر فوک فورم کے قیام کی ضرورت کیوں محسوس ہوئی، جبکہ آج یہ ایک تحریک کی شکل اختیار کرگئی ہے؟"

"ہم سب دوستوں کا ایک گروپ تھا، جن کا تعلق فشنگ کمیونٹی سے تھا۔ ظاہر ہے ہم اسی ماحول میں پلے بڑھے۔ آج ہمارے بال سفید ہوگئے ہیں۔ ہمیں مچھیروں کے مسائل کا گہرائی سے مشاہدہ کرنے کا موقع ملا۔ ہمارا دل کڑھتا تھا کہ ہماری کمیونٹی سیاسی، سماجی اور معاشی سطح پر پسماندہ ہوتی جارہی تھی۔ ذہن میں سوال اٹھا کرتے تھے کہ کراچی تو دراصل ماہی گیروں کی بستی ہے۔ ہم لوگ کراچی کے وارث ہیں تو پھر ہم ہی ایک نظر انداز کئے جانے والی کمیونٹی کی شکل اختیار کیوں کرتے جارہے ہیں؟ ہم زندگی کی بنیادی ضروریات، پینے کا صاف پانی، تعلیم وصحت اور روزگار کے مواقع سے محروم ہیں۔ سارا ویسٹیج ہمارے سمندر کا پانی برداشت کرتا ہے۔ ہماری آنکھوں کے سامنے لال ریت اور نیلے پانی کا ساحل بلیک واٹر بن گیا۔ مچھلی دن بدن کم ہوتی گئی۔ روزگار کے مواقع محدود سے محدودتر ہوتے جارہے تھے۔ ہمارے سامنے ڈیپ سی فشنگ لائسنس جاری کردیئے گئے۔ ان تمام مسائل کو مدِ نظر رکھتے ہوئے اپنے حقوق کی بحالی اور اجتماعی مفادات کے لئے ہمیں ایک عرصے سے قومی سطح پر ایک بامقصد پلیٹ فارم کی ضرورت محسوس ہورہی تھی۔ 5 مئی 1998ء کو ہم نے مچھیروں کے مسائل پر ایک سیمینار منعقد کیا تھا۔ جس کے اختتام پر شرکاء کی مشترکہ رائے کو سامنے رکھتے ہوئے پاکستان فشر فوک فورم کی بنیاد رکھی گئی (آرگنائزیشن کو 2002ء میں رجسٹرڈ کیا گیا) ابتدائی مراحل میں ماہی گیروں کو متحد کرنے کی تحریک چلائی گئی۔ آغاز کراچی سے کیا، پھر آرگنائزیشن کو منظم کرتے گئے۔ ماہی گیر پورے ملک میں رہتے ہیں۔ کوسٹل ایریا سندھ اور بلوچستان میں بھی ہے۔ اس لئے پاکستان بھر میں یونٹس بنائے گئے۔ ساتھ ہی ماہی گیروں کا روزگار بچانے اور ان کے مسائل حل کرنے کے لئے بھی جدوجہد کرتے رہے۔ آج ہمارے 60 ہزار ممبران ہیں اور سندھ، بلوچستان، پنجاب اور خیبر پختونخوا میں 200 یونٹس مچھیروں کے بنیادی حقوق کی بحالی کے لئے سرگرمِ عمل ہیں۔"

"PFFF کے اغراض ومقاصد کیا ہیں اور کیا آپ دورِ حاضر کے مسائل کے تحت اس میں تبدیلی بھی کرتے ہیں؟"

ہماری آرگنائزیشن کے اغراض ومقاصد ذیل میں درج ہیں۔

1۔ سمندر، دریاؤں، جھیلوں اور ڈیمز کے ماہی گیروں کو منظم کرنا، ان کے جائز حقوق دلانے اور ماہی گیری کی بقا، پائیدار روزی کے لئے جدوجہد اور ایڈووکیسی کرنا۔
2۔ سمندر، دریاؤں اور جھیلوں کے وسائل کو نقصان پہنچانے والے عوامل وعناصر کے خلاف جدوجہد کرنا اور آبی وسائل کے تحفظ کے لئے عملی تدابیر اختیار کرنا۔
3۔ اوور فشنگ اور ڈیپ سی ٹرالرز پر مکمل طور پابندی عائد کرانے کے لئے کوشش کرنا اور ماہی گیروں کے انسانی حقوق کے لئے جدوجہد کرنا۔
4۔ عالمی ماہی گیر کمیونٹی کے ساتھ یکجہتی قائم کرنا۔
5۔ سمندر، دریاؤں اور جھیلوں کو ماحولیاتی تباہی سے بچانا اور ہر قسم کی آلودگی کی روک تھام کے لئے کاوشیں کرنا۔
6۔ ماہی گیروں کی فلاح، تعلیم اور صحت کے لئے کام کرنا اور ان کے لئے آمدنی کے متبادل ذرائع تلاش کرنا۔
7۔ دریاؤں اور جھیلوں سے ٹھیکیداری نظام کے خاتمے اور لائسنس سسٹم قائم کرنے کے لئے جدوجہد کرنا۔
8۔ پاک بھارت سمندری حدود کے مسائل کے حل کے لئے مستقل لائحہ عمل طے کرنے کی جانب عملی کوشش کرنا۔
9۔ ماہی گیر عورتوں کے مسائل کے حل کے لئے جدوجہد کرنا اور ان کے لئے متبادل ذرائع آمدن تلاش کرنا۔

جہاں تک مسائل کی مناسبت سے تبدیلی کا سوال ہے تو مچھیروں کی بھلائی کے لئے ہم اغراض ومقاصد میں تبدیلیاں بھی لاتے ہیں۔ جب ملک میں مارشل لاء حکومت آتی ہے اور ہمیں لگتا ہے کہ ہم اپنی کمیونٹی کے حق کے لئے آواز بلند نہیں کرپارہے ہیں تو پھر ہم ہاریوں، وکیلوں اور دوسری عوامی تحریکوں میں بھی شامل ہوجاتے ہیں۔"

"آپ کی نظر میں مچھیروں کے کل اور آج کے مسائل میں کیا کوئی خاص فرق آیا ہے؟"

"میرے خیال میں جیسے جیسے وقت آگے بڑھا ہے مسائل میں شدت انگیزی آتی جارہی ہے۔ ماہی گیر آج تک اپنے بنیادی حقوق سے محروم ہیں۔ ہم نے جمہوریت ہو یا آمریت، ہر دورِ حکومت میں مچھیروں کے حالاتِ زندگی بہتر بنانے کے لئے کوششیں جاری رکھی ہیں۔ ہماری تحریکیں آمریت کے دنوں میں بھی کامیابی سے ہمکنار ہوئی ہیں۔ آپ کو یاد ہوگا بدین کے ساحلی علاقے پر رینجرز مسلط تھی، ماہی گیری کی صنعت پر 1977ء سے ٹھیکیداری نظام چل رہا تھا۔ اس حوالے سے ہم نے 2000ء سے 2004ء تک مسلسل کوششیں کیں اور بدین سے ٹھیکیداری نظام ختم کروایا۔ سندھ کے میٹھے پانیوں کی ماہی گیری پر ٹھیکیدارانہ نظام رائج تھا۔ اس کے خلاف تحریک چلائی اور اپنے مقصد میں کامیاب ہوئے۔ ماہی گیری کے دوران پاکستانی اور ہندوستانی سرحدوں کو پار کر جانے والے مچھیرے جنہیں گرفتار کرلیا جاتا ہے۔ انہیں یہاں اور وہاں سالہا سال قید وبند کی صعوبتیں برداشت کرنی پڑتی ہیں، ان کے عزیز واقارب بھی سخت اذیت ومشکلات سے دوچار ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں بھی ہم سرگرم ہیں۔ انڈین اور پاکستانی سول سوسائٹی بھی ہمارا ساتھ دے رہی ہے۔ ماہی گیروں کی گرفتاریوں کے خلاف جدوجہد کے نتیجے میں دونوں طرف کے ماہی گیر ریلیز ہونا شروع ہوئے ہیں، لیکن اب تک گرفتاریوں کا سلسلہ مکمل طور پر بند نہیں ہوسکا ہے۔ مچھلی پکڑنے کے لئے استعمال ہونے والے نقصان دہ جالوں کی وجہ سے بھی مچھلی اور جھینگوں کی پیداوار میں کمی آرہی ہے۔ جس کے منفی اثرات ماہی گیر کمیونٹی کے معاشی حالات پر پڑرہے ہیں، ہم اس مسئلے پر بھی آواز بلند کررہے ہیں۔ اسی طرح ڈیپ سی فشنگ پالیسی کو منسوخ نہ کرنے کے باعث بھی مقامی ماہی گیروں کا ذریعۂ معاش تنگ ہوتا جارہا ہے، اس سلسلے میں بھی جدوجہد جاری ہے۔ ہم سمندر کناروں سے تمر (Mangroves) کے جنگلات کاٹنے اور ارتھ فلنگ کرنے کے خلاف بھی احتجاج کررہے ہیں۔ کیونکہ یہ جنگلات مچھلیوں کی نرسریاں ہیں، انہیں کاٹنے سے ان کی افزائش میں کمی آرہی ہے۔ تمر کے جنگلات ماحول سے زہریلی کثافتیں جذب کرتے ہیں۔ یہ خطرناک طوفانوں کو روکنے کے لئے فطری سیف گارڈ کا کردار ادا کرتے ہیں اور سندھ کا ساحلی کنارہ بحرِ ہند کی سونامی لہروں کے دائرے میں آتا ہے۔"

ڈیپ سی فشنگ پالیسی کو منسوخ نہ کرنے کے باعث بھی ماہی گیروں کا ذریعۂ معاش تنگ ہوتا جارہا ہے

"سمندری آلودگی کے مضرِ اثرات سے بچاؤ کے لئے کس قسم کے اقدامات ضروری ہیں؟"

"میں نے پہلے بھی کہا کہ آج ہمارا ساحل مختلف قسم کی صنعتی وگھریلو آلودگیوں سے بھرا پڑا ہے۔ صرف کراچی شہر کا یومیہ 500 ملین گیلن میونسپل اور انڈسٹریل فضلہ ٹریٹ کئے بغیر سمندر میں پھینک دیا جاتا ہے۔ جبکہ 10,000 میٹرک ٹن کچرا یومیہ مختلف ندی نالوں کے ذریعے سمندر کو تحفتاً سونپ دیا جاتا ہے۔ ماحولیاتی ایکٹ 97 تمام فیکٹریوں میں Wastage کو ٹریٹ کرنے کے لئے ٹریٹمنٹ پلانٹ لگانے پر پابند کرتا ہے۔ اس پر عمل درآمد کروانا بھی حکومت کی ذمہ داری ہے۔ اسی طرح میونسپل فضلے کو ری سائیکل کرنے کی ضرورت ہے۔ اسے درخت اُگانے اور باغات میں استعمال کرسکتے ہیں، جس سے فضائی آلودگی پر بھی قابو پایا جاسکتا ہے۔"

مچھلی، تزئین و آرائش کا اچھوتا انداز

مچھلی ایک ایسی سمندری مخلوق ہے جسے پانی میں تیرتا ہوا دیکھ کر ہر کوئی قدرت کی اِس تخلیق پر رشک کرتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ کچھ دیر مسلسل اسے متحرک دیکھا جائے تو یہ انسان کے لئے ذہنی سکون کا باعث بھی بنتی ہے اور ساتھ ہی زندگی میں تحریک پیدا کرنے کا جواز بھی بیدار کردیتی ہے۔ اِسی لئے سب ہی اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ اگر ایسا نہ ہوتا تو مچھلی کی شبیہیں ہمارے لائف اسٹائل کا حصہ کیسے بنتیں؟ زیرِ نظر تصاویر میں آپ انسانی ذہن کی تخلیق کاری کے نایاب نمونے دیکھ سکتی ہیں جو قدرت کی اس لچکدار مخلوق کی ساخت اور رنگوں کی عکاسی کر رہے ہیں۔ آپ بھی مچھلی نما پورشن پلیٹ، سروسنگ ڈشز، کافی مگز، کٹلری، چوپنگ بورڈ، گلدانوں وغیرہ سے اپنے باورچی خانے اور گھر کی تزئین و آرائش کرسکتی ہیں۔

حُسن دوست، سمندری کائی (Sea Weed)

جِلد کی رَعنائی اور حسین بالوں کے لئے قدرت کا انمول تحفہ

شہناز حسین

قدرت نے سمندر کو بھی خدمتِ انسانیت کے لئے مامور کر رکھا ہے جس میں سمندری کائی کے ذریعے مختلف امراض کے علاج نے حیرت انگیز نتائج مہیا کئے ہیں۔ ان امراض میں بالوں کا گرنا، خشکی، سکری، جلد پھٹنا، خلوی ورم، چھاتیوں کی نشوونما وسختی اور جلد کی رعنائی شامل ہے۔ قدیم یونانی اطباء اسے تھیلیسو تھراپیا کہتے تھے۔ تھیلیسیا یعنی سمندر اور تھراپیا یعنی علاج، سولھویں صدی میں سمندری کائی کو گلہڑ کے علاج کے لئے استعمال کرتے تھے۔ علاوہ ازیں پھیپھڑوں کی بیماریوں اور قبل از وقت زچگی کا علاج بھی اس سے کیا جاتا تھا۔ آج کی دنیا میں اس کا استعمال ایلوپیتھی کی ادویات میں ہی نہیں بلکہ جدید ادویات کے ضرر رساں اثرات زائل کرنے کے لئے ہربل تھراپی (جڑی بوٹیوں سے علاج) میں بھی کیا جاتا ہے۔

سمندری کائی (Sea Weed) کو ایسی سبزی کہا جاسکتا ہے جو جڑوں اور ڈھانچے کے بغیر کلوروفل سے مالا مال سمندری پانی میں پائی جانے والی نباتات میں سے ہے۔ اس پودے میں ایک جیسے خلیے پائے جاتے ہیں اور اس کی نشوونما پر ماحول کا بھرپور اثر ہوتا ہے۔ چنانچہ سمندری کائی کی نشوونما کا انحصار ان معدنی اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے جو سمندر میں پائے جاتے ہیں۔ ایک اور دلچسپ بات یہ ہے کہ سمندری کائی کی اس وقت 1865 اقسام پائی جاتی ہیں۔ حالیہ تحقیق سے منکشف ہوا ہے کہ سمندری کائی میں فائٹو ہارمونز (فی میل) پائے جاتے ہیں۔ سمندری کائی کی خوبی یہ ہے کہ اسے اکٹھا کرنے کے بعد اس کے قدرتی ماحول میں استعمال میں لایا جائے تو یہ عرصہ تک تازہ رہتی ہے اور اس کے 95 فیصد اجزاء برقرار و بحال رہتے ہیں۔

سی ویڈ (سمندر کائی) کے بہت سے عناصر جلد کی فاسفورس اور کیلشیم جذب کرنے کی صلاحیت بڑھاتے ہیں اور یہ دونوں جلد کے خلیوں کو متحرک کرتی ہیں۔ چنانچہ جلد میں انفیکشن کی مدافعت کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے اور یہ خود قدرتی انحطاط کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو جاتی ہے اور پھر خود کو تادیر محفوظ رکھ سکتی ہے۔ سی ویڈ میں وہ تمام فعال عناصر پائے جاتے ہیں جو کسی زندہ خلیے میں ہوتے ہیں۔ مثلاً نائٹروجن، فاسفورس، سلفر، کیلشیم، پوٹاشیم اور میگنیزم وغیرہ، ان میں تمام عنصری اجسام، بیکٹیریا اور اینٹی بائیوٹک، ایکریلک ایسڈ کی موجودگی کی وجہ سے پائے جاتے ہیں۔ سمندری کائی سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لئے گہرے سمندر

سے حاصل کیا جانا چاہئے کیونکہ اتھلہ پانی عموماً آلودہ ہوتا ہے اور سمندری کائی اپنے اصل اجزاء سے 60 سے 70 فیصد تک محروم ہو جاتی ہے۔

سمندری کائی خوراک کے طور پر استعمال کرنے والے لوگ بہت سے امراض کا بہت کم نشانہ بنتے ہیں اس لئے کہ سمندری پانی انتہائی قیمتی معدنی اجزاء اور عناصر سے مالا مال ہوتا ہے۔ سمندری پود۔۔۔ سمندر کے اس حصے میں پائے جاتے ہیں جس میں معدنی اجزاء ریتلے صدف، مچھلیاں خوردنی صدف خوب پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ اپنی بقاء کے لئے سمندری کائی معد۔۔۔ اجزاء کو جذب کرتی رہتی اور انہیں محفوظ رکھتی ہے۔ جاپان میں سمندری کائی وہاں کے لوگوں کی روز مرہ خوراک کا ایک چوتھائی ہے۔ سمندروں میں گھرے ۔۔۔ ممالک میں بھی سمندری کائی خوب استعمال ہوتی ہے۔ انسانی جسم میں پائے جا۔۔۔ والے کچھ عناصر سمندری کائی میں بھی پائے جاتے ہیں۔

’سی ویڈ‘ کے عناصر جلد کی فاسفورس اور کیلشیم جذب کرنے کی صلاحیت بڑھاتے ہیں۔ یہ جلد کے خلیوں کو متحرک کرتے ہیں

1۔ سوڈیم کلورائیڈ

یہ تیزابوں کو برقرار رکھنے کے علاوہ ان کا توازن بھی بحال رکھتا ہے۔

2۔ آیوڈین

یہ عنصر تھائی رائیڈ گلینڈ، خون، خون کی شریانوں، بڑھتی ہوئی عمر اور تھکاوٹ کے نظاموں کی درست کارکردگی کے لئے ضرور۔۔۔ ہے۔

3۔ پوٹاشیم

انسانی جسم میں تحریک پیدا کرتا ہے اور دباؤ کے وقت مددگار ہوتا ہے۔

4۔ کاپر، زنک، میگنیز

کاپر، زنک، میگنیز یہ تینوں عناصر غدودوں کا توازن برقرار رکھتے ہیں۔

5۔ میگنیشیم

دفاعی نظام کی مدد کرتا ہے۔

یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ یہ تمام مسائل جلد، چہرے اور بالوں کے مسائل کو جنم دیتے ہیں۔ ان کے بنیادی اسباب کا علاج حسن و خوبصورتی کو بگاڑنے والے عوامل کا ازخود قلع قمع کر دیتا ہے۔ جمالیات اور آرائش حسن میں سمندری کائی کو کاسمیٹکس میں شامل کیا جاتا ہے۔

جلد (Skin)

جس جلد کی پرورش اچھی طرح کی گئی ہو وہ فاسد مادہ سے پاک خوب متناسب ہوتی ہے۔ معدنی اجزاء سے بھرپور ہوتی ہے۔ اسے عموماً کسی طرح کے مسائل کا سامنا نہیں کرنا پڑتا اور وہ ایسی حالت میں ہوتی ہے کہ ایسے عناصر اور انفیکشن کی مزاحمت کر سکے جو حملہ آور ہوتے رہتے ہیں۔ جلد کے بیکٹیریائی امراض پر سمندری کائی کا اثر حیران کن ہوتا ہے۔ دوسری طرف اس کے کلوروفل کے اجزاء فوٹوسینتھے سیز کے عمل کی مدد کرتے ہیں جو خلیوں کی نشوونما میں مدد کرتے ہیں۔ ان اثرات کا بہترین مظاہرہ ویڈ بیوٹی ماسک کے استعمال سے دیکھنے میں آتا ہے۔

سی ویڈ (سمندری کائی) ماسک کے فوائد

1۔ جلد کی بیرونی تہہ کو ضروری رطوبت ملتی ہے اور یہ متوازن ہو جاتی ہے۔
2۔ جلد کو ضروری نمکیات، امینو ایسڈز اور وٹامنز (اے، بی، سی، ڈی اور ای) ملتے ہیں۔
3۔ ضیائی تالیف کے عمل سے سی ویڈ جلد میں داخل ہو جاتی ہے۔
4۔ جلد ملائم، نرم، ہموار اور مضبوط ہو جاتی ہے۔
5۔ ہر قسم کی جلد کے لئے یہ ماسک موزوں رہتا ہے۔
6۔ پھیلے ہوئے مساموں کو سکیڑتا ہے۔
7۔ پھولی ہوئی بافتوں کو ٹون اپ کرتا ہے اور گردن کی جھریاں ختم کرنے کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے نیچے بننے والی تھیلیوں کو ہموار کرتا ہے۔
8۔ چکنی جلد میں توازن لا کر گہرے دھبوں کو صاف کرتا ہے۔
9۔ جلد کی بیرونی تہہ پر اثر انداز ہو کر اسے بہتر بناتا ہے اور اس کی عمر بڑھ جاتی ہے۔

سی ویڈ ایکنی کا علاج

ایکنی عام طور پر اس وقت نمودار ہوتی ہے جب ہارمونز کی کارکردگی میں تبدیلی آتی ہے۔ مثلاً بلوغت یا سن یاس کے ادوار (Puberty and Menopause) جن مقامات پر نمودار ہوتی ہے ان میں پیشانی، تھوڑی، کمر اور سینے کا بالائی حصہ شامل نہیں۔ بازو اور ٹانگیں ایکنی سے متاثر نہیں ہوتیں۔ یہ عموماً چکنائی پیدا کرنے والے غدودوں کے مقامات پر ابھرتی ہے اور مردانہ ہارمونز کی کثرت سے متحرک ہوتی ہے۔ بلیک ہیڈز (کالے دانے) مساموں میں چکنائی کے سروں پر عمل تکسید (Oxidisation) ہونے سے بنتے ہیں۔ ایکنی ایک عام سا مسئلہ ہے، اسے خصوصی مرض نہیں سمجھنا چاہئے۔ یہ کسی ایسے صدمے سے نمودار ہو سکتی ہے جو اعصابی نظام کو بگاڑ دے یا پھر نامناسب غذا، قبض اور اینڈوکرین غدودوں کی بے قاعدگی اسے مشتعل کر دیتی ہے۔ ایکنی کا علاج داخلی کیمیائی تبدیلی کے قدرتی عمل کے ذریعے یا پھر بیرونی عمل مثلاً ویڈ ماسک جیسے طریقوں سے ممکن ہے۔ علاج کا آغاز ہمیشہ حیض کے آغاز کے بعد دسویں دن سے کرنا چاہئے۔ سی ویڈ (Algae) کا جوشاندہ پینے کے علاوہ روزانہ ڈیڑھ لیٹر پانی پئیں، اس سے زہریلے مادے خارج ہوں گے، جلد کی رطوبت اور چکنائی میں توازن آئے گا، جلد کو آلودگی سے نجات ملے گی۔ سی ویڈ سے علاج کے ساتھ باقاعدہ نیند، مکمل اجابت اور درست غذائیں بہت اہم ہیں۔ علاج شروع کرنے کے بعد مٹھائیوں، اور مصالحے دار غذاؤں کا استعمال کم سے کم کر دیں۔ اینٹی بائیوٹک ادویات یا کارٹی سون فیملی کی ادویات سے پرہیز رکھیں۔ بعض اوقات اینٹی بائیوٹک افاقہ دینے کے بجائے اس کیفیت (ایکنی) میں شدت پیدا کر دیتی ہے۔ ایکنی پر قابو پانے کے لئے چکنائی پیدا کرنے والے غدودوں کی اضافی کارکردگی کو اعتدال میں لانا ضروری ہوتا ہے اور اس کے لئے ایک اور قسم کا ہارمون لینا پڑتا ہے اس لئے ایسٹروجن کی زیادہ تعداد والی گولیاں استعمال کرنا ایکنی کا عمدہ علاج ثابت ہوتا ہے۔ اسی طرح سی ویڈ میں موجود فائٹو ہارمونز اسے ایکنی کا بہتر علاج بناتے ہیں۔

اِس کا ماسک پھولی ہوئی بافتوں کوٹون اَپ کرتا ہے، گردن کی جھریاں ختم اور آنکھوں کے نیچے بننے والی تھیلیوں کوہموار کرتا ہے

ویجی ٹیرین لائف اسٹائل

کتنا بہتر، کتنا نقصان دہ؟

صرف سبزیوں کو خوراک کا حصہ بنانا کتنا درست ہے اور کتنا نہیں۔ یہ جاننے کے لئے اپنی خوراک میں شامل غذائی اجزاء کا علم ہونا ضروری ہے۔ نباتاتی اور نامیاتی ذرائع پر انحصار کرنا ایک حد تک بہتر فیصلہ ہوسکتا ہے کہ آپ کی روزانہ خوراک میں تازہ سبزیاں پھل شامل ہوں، لیکن اگر آپ پروٹین یعنی گوشت اور انڈوں کو قطعاً غذا میں شامل نہ کریں تو بہت بڑی غلطی کریں گے۔ کچھ ویجی ٹیرین ڈائٹ اختیار کرنے والے افراد ڈیری مصنوعات لے کر پروٹین حاصل کر لیتے ہیں۔

گوشت سے نفرت کے کئی جواز ہوسکتے ہیں۔ مثلاً ذبح ہوتے ہوئے جانور کی تکلیف نہ سہہ پانا، کولیسٹرول بڑھ جانے کا خوف کا ہونا یا اس کا ذائقہ ہی سرے سے نہ بھانا اور کچھ افراد جانوروں کے حقوق کی پاسداری کرتے ہوئے ذبیحہ پسند نہیں کرتے۔ تاہم ایک بنیادی وجہ ان ذبیحہ خانوں کا غلیظ اور تعفن زدہ ہونا ہے۔ کسی بھی بڑی گوشت مارکیٹ میں جا کر اُبکائی نہ آئے یہ تو ممکن ہی نہیں ہے۔ لیکن گوشت کا ذائقہ پسند کرنے والے افراد اسے معمول سمجھ کر وہیں سے گوشت خریدتے بھی ہیں۔ حساس افراد ان جگہوں کو حفظانِ صحت کے اصولوں کے خلاف گردان کر سبزی مارکیٹ کا رُخ کر لیتے ہیں۔

کچھ افراد گھریلو اقتصادی حالات بہتر نہ ہونے کے سبب گوشت کھانا ترک کر دیتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ گوشت سفید ہو یا سرخ دونوں ہی کی قیمتیں روز افزوں بڑھتی جا رہی ہیں۔ کم آمدنی والے طبقات میں ہر روز گوشت پکانا ممکن نہیں رہا۔ پہلے پہل کسی کسی گھرانے میں ناغے کے دن سبزی پکتی تھی یا دالوں پر انحصار کیا جاتا تھا، اب کسی کسی روز شاذ و نادر ہی سبزی کا ناغہ ہوتا ہے۔

میڈیا نے کھانا پکانا بہت سہل کر دیا ہے اور ساتھ ہی ساتھ صحت کا شعور اُجاگر کرنے کے لئے ڈالڈا کا دسترخوان نے فوڈ سائنس پر تحقیقاتی مضامین کا سلسلہ شروع کیا ہے جو قارئین کی معلومات میں اضافہ کرتا ہے۔ ان مضامین میں زندگی کا طرزِ اسلوب تبدیل کرنے کی اہمیت واضح کی جاتی ہے۔ کہیں بھی کوئی لکھاری گوشت سرے ہی سے نہ کھانے کی ترغیب نہیں دیتا۔

سبزی خور افراد ویجی ٹیرین لائف اسٹائل اپنا کر کیلوریز کو متوازن کر لیتے ہیں۔ سبزی کی شکل میں سیچوریٹڈ فیٹی ایسڈ کی مقدار کم ملتی ہے جبکہ پوٹاشیم اور وٹامن C کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ سبزی کھانے والے افراد بہت کم فربہ نظر آتے ہیں اور ان میں امراضِ قلب کی شرح بھی نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے بلکہ اکثر کی ایسی کوئی شکایت ہوتی ہی نہیں نہ بلند فشارِ خون، نہ ہائی کولیسٹرول، نہ آرتھرائٹس نہ ہی کینسر اور نہ ہی معدے اور آنتوں کی کوئی اُلجھن حتیٰ کہ برڈ فلو تک کا خدشہ نہیں ہوتا۔

دنیا بھر کے فلمی ستارے اور کھلاڑی صحت و تندرستی اور کیریئر کی لمبی اننگز کھیلنے کے لئے سبزیوں اور پھلوں پر کُلیتاً انحصار کرتے ہیں۔ بلاشبہ یہ غذا بالوں، ناخنوں، جلد، مجموعی صحت پر خوشگوار اور حیرت انگیز اثرات مرتب کرتی ہے۔ چنانچہ صحت کی یہ چمک دمک اور تابنا کی محض میک اپ کی مہارتوں ہی کی مرہونِ منت نہیں ہوتی اصل سبب صحت بخش خوراک کے اثرات کا ظاہر ہونا بھی ہے۔

سبزی خوری کے بعض خدشات

صرف سبزی پر غذائی انحصار کرتے رہنے سے غذائیت کی کمی کا شکار ہو جانا خارج از امکان نہیں ہے۔ یہی ایک منفی پہلو توجہ طلب ہے کہ جسم میں معدنیات کی کمی واقع ہو جائے۔ جن میں کیلشیئم، فاسفورس اور فولاد (آئرن) جیسی اہم معدنیات شامل ہیں جو ہڈیوں اور دانتوں کی صحت کے لئے لازم ہوتے ہیں۔ بہت سے افراد اضافی سپلیمنٹس لے کر غذائی کمی کو پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

گوشت نہیں کھانا تو کیوں؟

بلاشبہ ادویہ ساز اداروں نے معدنیات پر مشتمل کئی سپلیمنٹس متعارف کروائے ہیں جن میں پروٹین کے جزو کو بنیادی اہمیت دی گئی ہے۔ پروٹین کا اہم کام انسانی جسم کے خلیوں اور عضلات کو محفوظ تر بنانا ہے۔ انسانی جسم کی نشوونما کے لئے پروٹین کو غذا کا جزو بنانا نہایت اہمیت رکھتا ہے۔

اگر آپ سرخ گوشت کی مقدار کم کر کے سفید گوشت خاص کر مچھلی کا استعمال بڑھا سکیں تو اس صورت میں Amino Acids اور اومیگا 3 فیٹی ایسڈ دستیاب ہو سکیں گے جو کسی سبزی یا پھل میں موجود نہیں ہوتے۔ یہ صحت افزا غذائیت دستیاب نہ ہونے کی صورت میں جسم غذائی کمی کا شکار ہوسکتا ہے۔ یہی نہیں پروٹین کی کمی کے سبب اعصابی بیماریاں لاحق ہونے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ اعصابی نظام میں بہتری کے لئے Amino Acids کے ساتھ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز باہم مل کر پورے جسم کے ڈھانچے کو قوی تر کر دیتا ہے۔

> اگر آپ مچھلی کا استعمال بڑھا دیں تو Amino Acids، اومیگا 3 فیٹی ایسڈ دستیاب ہوں گے، جو کسی سبزی یا پھل میں موجود نہیں ہوتے

سبزیوں پر مشتمل اس ڈائٹ میں وٹامن B12 وٹامن D نہیں مل پاتے۔ اوّل الذکر وٹامن B12 سے جسم کے سرخ ذرات کی تعمیر اور افزائش ہوتی ہے۔ وٹامن D کیلشیئم کے انجذاب میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ورنہ دوسری صورت میں مچھلی کے تیل کے کیپسولز اور ملٹی وٹامنز اضافی خوراک کے طور پر لینے پڑتے ہیں۔

اس ساری بحث کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آپ مکمل طور پر سبزی خور بھی نہ بنیئے اور اسے ترک کر کے صرف گوشت ہی کھانے پر اکتفا نہ کریں۔ دونوں کے غیر ضروری اور بد احتیاطی سے استعمال کے نقصانات کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے۔ دودھ اور دہی سے بنی ہوئی غذاؤں کے استعمال کو فروغ دیا جانا چاہئے۔ خاص کر سبزی خوروں کے لئے وٹامن B6, B12 اور وٹامن D کے حصول کے یہی سادہ اور آسان طریقے ہیں۔

باہر جانے کی کیا ضرورت...

ڈاکٹر کچن رہتے ہیں آپ کے اپنے گھر میں

حکیم میاں زبیر احمد

بسا اوقات ہم چھوٹی چھوٹی بیماریوں کو نظر انداز کر کے پیچیدہ بنا لیتے ہیں۔ اگر ہم قدرتی اجزاء کی افادیت کا علم رکھتے ہیں تو مختلف قسم کی تکالیف کا سہل علاج ہمارے پاس ہی موجود ہوتا ہے۔ آپ کے گھر کا کچن آپ کو چوبیس گھنٹے بہترین ڈاکٹر کی خدمات مہیا کرسکتا ہے۔ اس کے لئے آپ کو تھوڑی سمجھ بوجھ سے کام لینا پڑے گا۔ کھانے میں شامل قدرتی اجزاء ہی ہماری صحت کے بہترین محافظ بھی ہوتے ہیں۔ اگر ہم انہیں قاعدے سے استعمال کریں تو بہت سی تکالیف سے چھٹکارا پا سکتے ہیں تو آیئے دیکھیں کہ ہمارے کچن میں رکھی کون کون سی اشیاء بیماریوں ہماری مددگار ہوسکتی ہیں۔

پیاز میں چھپی ہے شفا

• ایک پیاز روز کھایئے۔ پیاز دردِ دل اور لقوہ، فالج سے محفوظ رکھتی ہے اور ان تکالیف کا علاج بھی ہے۔

گڈیوں کا سوپ

• گڈیوں کا سوپ جوڑوں کے درد کا قوت بخش علاج ہے۔

خون مصفا کے لئے

• 60 گرام کریلے کا رس روزانہ کچھ دنوں تک استعمال کرنے سے جسم کا خون تازہ اور صاف ہوجاتا ہے۔

پاؤں میں جلن

• کریلے کے پتوں کا رس تلوؤں پر مالش کرنا مفید ہے۔ کریلے کا رس بھی کام میں لا سکتے ہیں۔

خونی بواسیر

• اس بیماری کی صورت میں ایک چمچ کریلے کے رس میں حسب ذائقہ چینی ملا کردیں، اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

خرگوش کا گوشت

• یہ گوشت غذائیت کے لحاظ سے نہایت قیمتی ہے۔ پرندوں کے گوشت کی یخنی یا سوپ فالج، لقوہ اور پولیو وغیرہ میں نہایت شفاء بخش ہے۔

ادرک بہترین دوا

• یہ سینکڑوں امراض کی دوا ہے۔ مختلف بیماریوں کا تیر بہدف علاج ہے۔

انار انتہائی مفید

• انار جگر کی گرمی اور کمزوری دور کرتا ہے۔ انار سنگرہنی اور پیچش کا شافی علاج ہے۔

ایلومینیم کے برتن

• ان میں کھانا پکانے سے غذا میں زہر شامل ہوتا ہے، لہٰذا ان کے استعمال سے گریز کریں۔

برص کا علاج

• بابچی اور کلونجی برص کا کامیاب علاج ہے۔

بطخ کا گوشت

• یہ گوشت کثیر الغذا، مقوی باہ، مردانہ قوت کے لئے اچھا ہے جبکہ اس کی چربی ہاتھ پاؤں پھٹنے کے علاج میں مفید ہے، اگر اس میں موم ملا کر منہ پر ملیں تو چہرے کو جلا بخشتی ہے اور جلد صاف و شفاف ہوجاتی ہے۔

بڑھی ہوئی تلی

• کریلے کا رس 25 گرام پانی میں ملا کر روزانہ تین بار پینے سے تلی کٹ جاتی ہے۔

ذیابیطس

• ذیابیطس کے مریض کو 15 گرام کریلے کا رس 100 گرام پانی میں ملا کر روزانہ تین بار تقریباً تین مہینے پلانا چاہئے۔ کھانے میں بھی کریلے کی سبزی دیں۔

پیٹ کے کیڑے

• کریلے کا رس چوتھائی کپ پینا اچھا رہتا ہے۔

یرقان

• ایک پسا ہوا کریلا پانی میں ملا کر صبح و شام روزانہ پلائیں۔

> کیلا، نارنگی اور انگور کا سلاد بڑھتے ہوئے بچّوں کی نشوونما کے لئے مفید ہے

کیلا، نارنگی اور انگور کا سلاد

• کیلے کو باریک کاٹ کر اس میں انگور اور نارنگی کی پھانکیں شامل کریں، پھر اس میں شہد ملا کر نصف گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ بعد میں کریم یا دودھ ملائیں اور ٹھنڈا کر کے بچوں کو دیں۔ یہ بڑھتے ہوئے بچوں کی نشوونما کے لئے مفید ہے۔

آیئے دھوپ سے دوستی کرلیں

کیونکہ اس کی تمازت وٹامن D کا قدرتی ذریعہ ہے

ہم ایشیائی گرم ممالک کے باشندے بھی وٹامن D کی کمی کا شکار ہوں تو یہ حیرت ہی کی بات ہے۔ ہمارے سروں پر چمکتا سورج ہے جو وٹامن D کے حصول کا ارزاں ترین ذریعہ ہے، مگر باوجود اس نعمت سے مستفید ہونے کے ہم اس سے بچاؤ کی تدابیر سوچتے ہیں۔ جلد کے سیاہ پڑ جانے کا خوف ہو یا الٹراوائلٹ شعاعوں کے اثرات سے جلد کے کینسر کا ڈر ہو، ہم سورج سے کنی کتراتے ہیں اور اپنے لئے مشکلات میں اضافہ کرتے ہیں۔

برطانیہ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق کم عمر بچوں میں وٹامن D کی کمی کے 14 کیسز سامنے آئے۔ یہ تمام کے تمام ایشیائی بچے تھے۔ ڈاکٹروں نے انہیں اضافی سپلیمنٹس تجویز کئے، تشخیص سے علاج تک کے مراحل کی مانیٹرنگ کے آغاز میں یہ پتا کرنا مشکل تھا کہ اگر جسم میں وٹامن D کی خاص مقدار موجود ہے تو کیلشیئم کے ساتھ مل کر انجذاب میں کیوں مشکل پیش آرہی ہے۔ یہ دونوں وٹامنز یعنی کیلشیئم اور وٹامن D باہم اشتراک سے ہڈیوں اور دانتوں کی صحت بحال رکھتے ہیں۔ جسم میں ایک بھی جزو کی کمی رہ جانے پر دوسرا ضائع ہوجاتا ہے۔ پاکستان میں خواتین اور بچوں کی صحت کے ایک جائزے کے مطابق ہماری 90 فیصدی آبادی وٹامن D کی کمی میں مبتلا ہے۔ اس وٹامن کی کمی کی بلند شرح خاص کر ولادت کے وقت محسوس کی جاتی ہے۔ ہڈیوں کا گھلاؤ اور بھربھرا پن اسی دور میں ظاہر ہوتا ہے۔ جدید طرزِ معاشرت میں فلیٹوں کے مکینوں کے لئے دھوپ کا حصول ناممکن ہے۔ وہ خواتین اور بچے جو دن کا بیشتر حصہ گھروں پر گزارتے ہیں انہیں علی الصبح یا ڈھلتی شام سے پہلے چھتوں اور بالکونیوں کا رُخ کرنا چاہئے تاکہ سورج کی تمازت سے قدرتی طور پر وٹامن D حاصل کرسکیں۔

وٹامن D کی کمی کی علامات

بالغوں اور بچوں دونوں ہی میں جوڑوں کا درد، عضلاتی اینٹھن، کمر کا درد، نظر کی کمزوری یا دھندلا نظر آنا اور بہت جلد تھک جانا واضح ترین علامتیں ہیں۔ بچوں میں rickets ایسا عارضہ ہے جس میں ٹانگوں کے ٹیڑھے پن کی وجہ سے ہڈیوں کا ڈھانچہ قدرتی ساخت سے مختلف ہوجاتا ہے۔ ٹانگوں کا Curv ہوجانا اور دیر سے دانتوں کا نکلنا اہم علامتیں ہیں۔

> جوڑوں کا درد، عضلاتی اینٹھن، دُھندلا نظر آنا اور بہت جلد تھک جانا جسم میں وٹامن ڈی کی کمی ہوجانے کی علامتیں ہیں

وٹامن D کی کمی سے ہونے والے چیدہ چیدہ امراض

آسٹیوپوروسیس، آسٹیومالاسیا، رکٹس، گردوں کی پتھری، الزائمر اور قوتِ مدافعت میں کمی کے باعث کینسر تک ہوجانے کے خدشات ہوتے ہیں۔

اگر ڈاکٹر ہمیں اضافی سپلیمنٹس تجویز کرتے ہیں تو توجہ اس امر پر مرکوز کرنی پڑے گی کہ کیا یہ ہاضم بھی ہیں اور معدے میں تکلیف یا درد تو پیدا نہیں کررہے۔ اگر یہ تیزابیت پیدا کررہے ہیں تو فوراً ڈاکٹر کو اپنی کیفیت بتانی چاہئے۔ وہی آپ کی غذائی رہنمائی یعنی غذا کے انتخاب کا تعین کرے گا۔ مثلاً اگر آپ کو یہ وٹامن 600iu یومیہ درکار ہے تو اس مقدار کو کن کن ذرائع سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ہمیں چاہئے کہ ہم ڈاکٹروں اور ماہرینِ غذائیت سے باقاعدہ مشورے کا کلچر اپنالیں۔

اضافی انجکشنز اور شربت تیزابیت پیدا کرسکتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ جگر، گردوں، دل کے امراض کے علاوہ ڈی ہائیڈریشن، قبض، اسہال (ڈائریا) اور متلی کی کیفیت محسوس ہو تو جان لینا چاہئے کہ سپلیمنٹ ہمارے لئے موزوں انتخاب نہیں۔ وٹامن D کا آسان سا ایک ٹیسٹ ہوتا ہے اور بسااوقات کلائی اور کہنیوں کی ہڈی کا ایکسرے کروایا جاتا ہے۔

دھوپ سے دوستی کرلینے سے ہم بڑے فائدے اٹھاسکتے ہیں۔ مثلاً استعمال کی ہوئی غذائیں اسی دھوپ کی وجہ سے جسم میں جذب ہوکر آکسیجن میں تحریک پیدا کرتی ہیں۔

چند تجاویز

- صاف اور سرخ وسفید رنگت والی خواتین اور مردوں کو زیادہ دھوپ سینکنی چاہئے۔ یعنی سانولے لوگ اگر پندرہ سے بیس منٹ تک دھوپ میں رہتے ہیں تو گوری رنگت والے لوگوں کو دس منٹ مزید دھوپ سینکنی چاہئے۔
- سمندری مچھلی اپنی غذا کا لازمی جزو بنالیں۔ یہ فارم فش اور دریائی مچھلی کی نسبت وٹامن D کی زیادہ مقدار رکھتی ہے۔
- فورٹیفائڈ فوڈز میں وٹامن D موجود نہیں ہوتے۔ مثلاً سفید آٹے کو بھوسی ملے آٹے (لال آٹے) پر فوقیت نہیں دی جاسکتی۔
- ایسے بچے یا بڑے جو دن کا بیشتر حصہ ٹی وی، کمپیوٹر کے سامنے یا ان ڈور گیمز میں گزار دیتے ہیں ان میں وٹامن D کی کمی کا تناسب زیادہ ہوتا ہے۔ خیال رہے کہ ایسے بچے دانتوں اور ہڈیوں کے امراض میں مبتلا نظر آتے ہیں۔
- ماں بننے کے مراحل عبور کرنے والی خواتین کو وٹامن D ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کرنا چاہئے تاکہ ہونے والا بچہ Rickets کی بیماری لے کر تولد نہ ہو اور ساتھ ہی ساتھ ماں کی صحت بھی برقرار رہے۔

پنیر بہتر ہے اسے کھایا کیجئے

یہ دانتوں کی اوپری تہہ کے اینامل کو مضبوط کرتا ہے

اُمِ حیا فاروقی

ماہرینِ غذائیت کا کہنا ہے کہ ہر وہ چیز جو قدرتی شکل میں ہو اور کسی بھی قسم کے دیگر اجزاء کی آمیزش سے مبرا ہو، بہتر انتخاب ہوتی ہے۔ ظاہر ہے کہ مکھن قدرتی غذا ہے، مارجرین میں رنگ اور دوسرے اجزاء جن میں سیچوریٹڈ فیٹس کے علاوہ وٹامن E شامل کر کے غذائیت سے پُر بنایا جاتا ہے، تاہم مکھن اور مارجرین دونوں ہی وٹامن A اور D کا بہترین ذریعہ ہیں جبکہ مارجرین میں موجود وٹامن E اور ایزینشل فیٹی ایسڈز اس کی غذائیت اور ذائقہ دونوں ہی میں اضافہ کرتے ہیں۔

اگر ان دونوں میں سے کوئی ایک بھی کم چکنائی پر مشتمل نہ ہو تو کیلوریز میں اضافے کا سبب بنے گا۔ مکھن میں قدرتی ٹرانس فیٹس بلڈ کولیسٹرول نہیں بڑھاتے اور مارجرین میں بھی مصنوعی ٹرانس فیٹس بھی نقصان دہ ثابت نہیں ہوتے۔

ڈاکٹرز اور غذائی ماہرین ایک طویل عرصے سے اس بات پر زور دے رہے ہیں کہ کولیسٹرول کم کرنے کے لئے ان تمام چکنائیوں سے پرہیز کیا جائے جو ہمیں مویشیوں سے حاصل ہوتی ہیں۔ ڈنمارک میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق اس فہرست میں پنیر کو شامل نہیں کیا جاسکتا۔ امریکن جرنل آف کلینیکل نیوٹریشن میں شائع ہونے والی رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ایک تجربے میں جن لوگوں نے پہلے 6 ہفتے تک روزانہ پنیر کھائی تھی جب ایک وقفے کے بعد اتنی ہی مقدار میں مکھن کھایا تو ان کے LDL کی سطح پنیر کھانے والے وقتوں سے بڑھ چکی تھی، یعنی پنیر کھانوں والوں کا LDL کولیسٹرول بڑھا نہیں تھا۔

کوپن ہیگن کی ایک تحقیق کے مطابق چکنائی کی یکساں مقدار پر مشتمل مکھن کے مقابلے میں پنیر سے LDL خراب کولیسٹرول کی سطح گھٹ جاتی ہے اور پنیر کھانے والے جب معمول کی غذا کھاتے ہیں اس وقت بھی ان کا خراب کولیسٹرول نہیں بڑھتا۔ اس ریسرچ گروپ نے تحقیق کے سلسلے میں تقریباً 50 افراد کو مخصوص غذاؤں کا پابند کیا تھا اور اس کے ساتھ انہیں روزانہ مکھن یا پنیر کی ایک مقررہ مقدار کھلائی جارہی تھی۔ یہ مکھن اور پنیر گائے کے دودھ سے تیار کی گئی تھی۔ 6 ہفتے تک روزانہ مکھن یا پنیر کھلا کر 12 دنوں کا وقفہ دیا گیا اور اس دوران انہیں ہلکی غذا دی گئی تاکہ ان کا پیٹ صاف ہوجائے اس کے ساتھ ہی ساتھ ان غذاؤں سے ان کے جسم میں ہونے والی تبدیلیاں نوٹ کی جاتی رہیں۔ نتیجہ ظاہر ہوا کہ اگرچہ نارمل خوراک کے مقابلے میں انہوں نے زیادہ چکنائیاں استعمال کی تھیں، تاہم اس کے باوجود جن لوگوں نے پنیر کھایا تھا ان کے LDL اور ٹوٹل کولیسٹرول میں اضافہ نہیں ہوا جبکہ مکھن کھانے والوں میں LDL کی سطح اوسطاً 7 فیصد بڑھ گئی تھی۔ پنیر کھانوں والوں کا HDL یا اچھا کولیسٹرول بھی مکھن والوں کے مقابلے میں معمولی حد تک کم ہوگیا تھا۔

> ہڈیوں کے گھلاؤ اور بھر بھرے پن کی شکایت دور کرنے کے لئے اسے بطور قدرتی دوا استعمال کیا جاسکتا ہے

پنیر کے غذائی اجزاء اور افادیت

پروٹین، کیلشیم اور وٹامن B12 کا خزانہ لئے سبزی خوروں کے لئے بہترین انتخاب ہوسکتی ہے۔

ہڈیوں کے گھلاؤ اور بھر بھرے پن کی شکایت دور کرنے کے لئے اسے بطور دوا استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ اگر بچوں کو ابتدائی عمروں میں اسے کھانے کی عادت ڈال لی جائے تو وہ عمر بھر کیلشیم کی کمی کا اظہار نہیں کریں گے نہ انہیں ہڈیوں سے متعلق کوئی پیچیدہ عارضہ ہی لاحق ہوگا۔ اس میں موجود کیلشیم کو جزوِ بدن بنتے ہوئے دیر نہیں لگتی جبکہ دیگر غذاؤں میں موجود کیلشیم انتہائی سست رفتاری سے جذب ہوتا ہے۔

دانتوں کی بہترین محافظ و نگراں

دانتوں کے کئی امراض کے لئے یہ دوا کے طور پر بھی کام کرتی ہے خاص کر دانتوں میں کیڑا لگ جائے تو دانتوں کی اوپری تہہ کے اینامل کو مضبوط کرتی ہے اور تیزابی عنصر کا قلع قمع کرنے کی مؤثر صلاحیت رکھتی ہے۔

سخت پنیر نہ کھانا کیوں بہتر ہے؟

کیونکہ سخت پنیر Saturated fat پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ بلڈ کولیسٹرول میں اضافے کا موجب بنتا ہے جس کے نتیجے میں دل کے امراض، اسٹروک اور ATHEROSCLEROSIS کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

کاٹیج چیز میں 4 فیصد تک چکنائی ہوتی ہے جبکہ سخت پنیر کی وہ شکل جسے ہم پزا بناتے وقت استعمال کرتے ہیں اس میں 35 فیصد چکنائی ہوتی ہے جبکہ نرم پنیر میں 26 فیصد تک پائی گئی ہے۔

پنیر کھانے سے الرجی ہونا بھی ممکن ہے

ہر اس شخص کو جسے ڈیری مصنوعات ہضم کرنے کی قدرتی صلاحیت نہ ہو۔ یہ حساسیت وقتی بھی ہوسکتی ہے۔ اگر کوئی فرد جلدی امراض میں مبتلا ہے یا اسے دردِ شقیقہ (آدھے سر کا درد) یا کانوں کا انفیکشن لاحق ہے تو اسے پنیر کھاتے وقت اطمینان کر لینا چاہئے کہ یہ گائے کے دودھ سے تیار شدہ ہے یا بکری اور بھیڑ کے دودھ سے بنی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ مریضوں کو غسلِ صحت کے ساتھ ساتھ کیلشیم سے بھر پور غذا کھاتے رہنا چاہئے، انہیں گائے کے دودھ سے بنی یہ غذا الرجی نہیں کرے گی۔ آدھے سر کے درد کی کیفیت میں پنیر کھائی جاسکتی ہے کیونکہ پنیر میں ایک خاص جزو tyramine درد کی کیفیت سے نجات دلا دیتا ہے۔ خواہ یہ کریم چیز ہو، کاٹیج یا بکری کا تازہ پنیر دماغی کمزوری کو رفع کرتا ہے۔

زہر خوراکی کا ایک اور سبب

ایسا پنیر جو Unpasteurized دودھ سے بنا ہوگا تو عین ممکن ہے کہ اس میں مائیکرو آرگنزم موجود ہوں ان جرثوموں کو Salmonella اور Listeria کہا جاتا ہے۔ ان میں سے اول الذکر جرثومے سے آنتوں اور ہاضمے کی بیماریاں سامنے آتی ہیں جبکہ لسٹریا میں متاثرہ شخص کو فلو کا حملہ ہوسکتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ ٹیٹرا پیک دودھ سے پنیر بنائی جائے تاکہ نئی نسل بھر پور صحت کے ساتھ زندگی اور اس کی نعمتوں سے مستفید ہوتی رہے۔

سیلیبریٹی شیف اور ڈیزائنر فرح جہانزیب سے ملئے

کھانا پکانا اور کپڑوں کی ڈیزائننگ دونوں ہی میں تال میل ہے

انٹرویو: شاہین ملک

ڈالڈا کا دسترخوان میں آپ کبھی ٹیلی ویژن کے کسی مقبول شیف تو کبھی کسی ریستوران اور بیکری شیف سے ہم کلام ہوتے ہیں۔ آج پڑھئے فرح جہانزیب کی گفتگو۔ آپ کی وجہ شہرت فیشن ڈیزائنر ہونا بھی ہے۔ آپ لاہور اور کراچی میں ایک طویل عرصے سے گارمنٹس کے کاروبار سے وابستہ رہیں، لیکن ٹھہریئے بہت ساری باتیں خود ان کی زبانی پڑھتے ہیں...

"آپ یہ دونوں مشغلے کیسے جاری رکھے ہوئے ہیں؟"

"میرے خیال میں تو کھانا پکانا اور کپڑوں کی ڈیزائننگ کرنا دونوں ہی فنکارانہ ہنر ہیں اور ان میں تخلیقیت کے حساب سے اچھا خاصا تال میل ہے۔ دونوں ہی عورت کے شوق ہیں اور یہ کپڑوں والا بزنس دو چار برس کی بات نہیں، میرے ددھیال میں دادا پردادا اور دادا سے چچا پھر کزنز سب ہی گارمنٹس کے شعبے سے وابستہ ہیں۔ ہمارا خاندانی کاروبار اور برانڈ نواب دین، پیٹر پین کے نام سے جانا پہچانا جاتا ہے۔ میں نے ہوش سنبھالتے ہی نواب دین کے بینر تلے نوجوانوں کے لئے ملبوسات ڈیزائن کئے۔ مجھے اس لحاظ سے کم عمر ترین ڈیزائنر کہہ سکتے ہیں۔ پری شیز بائے فرح جہانزیب یہ میری پہچان ہے۔"

"اب آپ کس برینڈ سے یہ کاروبار کر رہی ہیں؟"

"پرانے بزنس کے حصے بخرے ہوگئے اور میرے چچا تو اب بھی اسی برانڈ کے ساتھ کام کر رہے ہیں۔ میں نے کراچی کے بعد لاہور میں بنگلہ خرید کر اپنا بوتیک بنایا ہے۔ خواتین کے روزمرّہ پہننے سے لے کر شادی بیاہ اور تقریبات کے لئے ڈیزائنگ کرتی ہوں۔ اچھا خاصا بڑے پیمانے پر کام ہے۔"

"کوکنگ سے کیسے وابستگی ہوگئی؟"

"اچھا کھانا کھاتے کھاتے بنانے کی تحریک ملتی گئی۔ صرف گھر کی تربیت نے مجھے شیف بنا دیا۔ اس کے ساتھ ساتھ کچھ نہ کچھ نیا کام کرنے اور سیکھنے کی لگن کام آئی۔"

"پکانے میں آپ کی خاص چوائس کیا ہے؟"

"مجھے میٹھا بنانے کا شوق ہے۔ مثلاً کیک، ٹارٹس، مختلف ٹرائفلز، سوفلیز، براؤنیز اور بٹر اسکاچ ٹافی ساسز کے علاوہ اپنے دیسی اور مشرقی پکوان سب ہی کچھ۔"

"سب سے پہلے آپ نے کس طرح کے پروگرام کی روایت ڈالی تھی؟"

"میری پیشہ ورانہ زندگی میں دو مرتبہ ایسا ہوا کہ نئے ٹی وی چینل کے آغاز پر مجھے کوکنگ کی آفر ہوئی۔ میں جب اس شعبے میں آئی تو زبیدہ آپا ڈالڈا والوں کے ساتھ پروگرام کیا کرتی تھیں اور راحت ایک مقامی چینل پر تھیں۔ میں نے پہلی بار بجٹ کوکنگ کی روایت ڈالی اور دال سبزیوں ترکاریوں کی ڈشز کو فروغ دیا۔ میرا اب بھی یہی نظریہ ہے کہ آپ لاکھ مالی وسائل میں مالا مال ہوں، ہر روز مرغیاں روسٹ کرکے یا اسٹیک بنا کر نہیں کھا سکتے۔ کچھ کھانے روزمرّہ کی غذا میں لازمی شامل ہونے چاہئیں۔ ان میں یہ ہلکے پھلکے کھانے ہیں۔ پھر میں نے بچّوں کے کھانے شروع کئے۔ اس کے بعد ایک روز میکسیکن، ایک دن کانٹی نینٹل پھر اٹالین اور ایک دن اپنے روایتی دیسی پکوان تاکہ دیکھنے اور سیکھنے والوں کو انواع و اقسام کے کھانے مل سکیں۔"

"براہ راست پیش ہونے والے پروگراموں میں کالرز کی فرمائشوں کا احوال سنایئے؟"

"بعض بہت دلچسپ مگر بعض بہت غصّہ دلانے والی کالیں بھی آتی ہیں اور بسااوقات کالرز ایسی ریسپی پوچھتے ہیں جو کبھی دیکھی اور سنی بھی نہیں ہوتی۔ مثلاً ایک صاحب کہنے لگے زیبرا کیک بنانا سکھایئے۔ ہر شیف کی طرح میں بھی ہوم ورک کرتی ہوں جب میں نے کھوج لگائی تو پتا چلا کہ عام کیک پر زیبرا کی شبیہ بنائی گئی تھی اور اُسے زیبرا کیک کہا جا رہا تھا۔"

"آپ دوسرے شیفز کے پروگرام بھی دیکھتی ہوں گی، کسے بہتر پایا؟"

"میں ذاتی طور پر نجائلا لاؤسن اور سنجیو کپور سے متاثر ہوں۔ نجائلا سے اس لئے کہ وہ اتنا اچھا کھانا پکانا جانتی ہیں کہ ٹی وی پر کوکنگ شو کرتے کرتے محو ہو جاتی ہیں اور اس قدر لطف لے کر بتاتی جاتی ہیں کہ دیکھنے والا اِدھر اُدھر دھیان نہیں دے پاتا صرف اور صرف ان کی کوکنگ دیکھتا ہے۔ ظاہر ہے کئی اچھی باتیں سیکھتا بھی ہے اور پڑوسی ملک کے شیف سنجیو کپور انتہائی سادہ اور تہذیب دار شخصیت ہیں۔ کھانا پکانے میں چھوٹی چھوٹی باتوں کو آسان بنا کر سمجھانا انہی کو آتا ہے۔ پروفیشنل ازم ان کی مہارت اور سلیقے سے کی جانے والی گفتگو ہماری مشرقی روایتوں کی ترجمانی کرتی ہے۔"

> میں ذاتی طور پر نجائلا لاؤسن اور سنجیو کپور سے متاثر ہوں نجائلا سے اس لئے کہ وہ اتنا اچھا کھانا پکانا جانتی ہیں کہ ٹی وی پر کوکنگ شو کرتے کرتے محو ہو جاتی ہیں

"ہمارے فوڈ چینلز کی عمریں طویل نہیں، ان کا معیار بہتر بنانے کی کچھ تجاویز دیں۔"

"سب سے پہلے تو پکوان کے ٹھیکیدار بننا ترک کرنا پڑے گا۔ کھانے پکانے کا پروگرام صفائی ستھرائی اور پاکیزگی سے کرنا ضروری ہے۔ گفتگو کے آداب، عام متوسط طبقے کی ضرورتوں کو مدِنظر رکھ کر اور باقاعدہ تحقیق کرکے کام کرنے کی کوشش کی جانی چاہئے۔ ہمارے ہاں بہت سی چیزوں کو ضائع کرنے کا رجحان غالب ہے۔ اپنی شکل اور لباس دکھانے کے لئے کوکنگ شو میں آ جانا درست فیصلہ نہیں۔ 16 کروڑ عوام میں دس یا بارہ شیفز ٹیلی ویژن پر آ رہے ہیں، انہیں اتنی بڑی آبادی کو کچھ نیا اور انوکھا کام (ریسیپی) بنانے کی ذمہ داری سونپی جاتی ہے۔ یہ بہت نازک اور اخلاقی ذمہ داری ہے۔ ہمیں ان 16 کروڑ کی آبادی کے لئے گوشت مرغی سے لے کر سبزیوں، ڈیری مصنوعات، مصالحوں اور توانائی یعنی ہر چیز کی ذمہ داری سونپی جاتی ہے۔ اس لئے ہوم ورک کرکے آئیں اور کم سے کم اخراجات میں اچھی چیز بنانا سکھائیں۔ عوام اور ناظرین ہم پر انحصار کرنے لگتے ہیں۔ یہ فیشن اور رقص کے پروگرام نہیں، اس میں ترقی اور شہرت کے مختصر راستے بھی نہیں ہیں۔ چینلز کو چیک اینڈ بیلنس کی پالیسی اپنانی چاہئے۔"

"آپ اپنا ہوم ورک کیسے کرتی ہیں اور ہر بار نئی ریسپی تخلیق کرنا کوئی آسان کام تو نہیں؟"

"ریسیپی تخلیق کرنا واقعی آسان کام نہیں اور اس کے لئے گھر پر پریکٹس کرتی ہوں۔ بی بی سی کے دوست شیفز سے تبادلۂ خیال کرتی ہوں، انٹرنیٹ کا استعمال کرتی ہوں، مختلف کوکنگ شوز اور طبع شدہ ریسپیز کا مطالعہ کرتی ہوں، احباب سے مشورہ کرتی ہوں۔ میرے شوہر جہانزیب بہت بڑے نقاد ہیں۔ اس کام کو میں نے سنجیدگی سے لیا ہے، یہی وجہ ہے کہ گورنر پنجاب نے جب فوڈ چینل شروع کیا تو وہ خود چل کر میرے پاس آئے تھے۔ اسی طرح غضنفر علی نے جب چینل کا آغاز کیا تو مجھے اہمیت دی۔ اس کے بعد مختلف برینڈز نے مجھے یاد کیا۔ کوکنگ شوز میں بھی ریٹنگ کی مدد سے مقبول اور غیر مقبول پروگراموں کی صف بندی کی جاتی ہے اور میرے

پروگراموں کی ریٹنگ ہمیشہ بہترین رہی ہے۔ میں سمجھتی ہوں کہ اگر میں اپنے کام سے ناظرین کی توقعات پوری نہیں کرپاتی تو گویا سائبر کرائم کررہی ہوں اور یہ نہیں ہونا چاہئے۔"

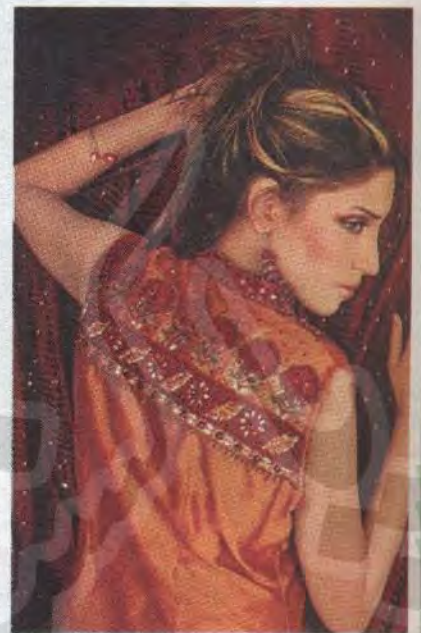
"کیا ذائقے دار کھانا مصالحوں سے بن پاتا ہے؟"

"یہ موروثی ہوتا ہے۔ جس کھانے کو دل سے پیار سے بنایا جائے گا اُس میں ذائقہ آجاتا ہے۔ اگر آپ کے دل میں محبت ہے آپ بہت لذیز ڈش تیار کرسکتی ہیں۔ یہ نمک ہلدی کا کمال نہیں ہوتا۔ کھانے کا بنیادی اور اہم جزو محبت اور صرف محبت ہوا کرتی ہے۔"

"آپ نے مصالحوں کے برینڈز کے ساتھ متعدد پروگرام کئے، کیا اپنے کچن میں ان کا استعمال بھی کرتی ہیں؟"

"میں صرف سادہ اور بنیادی چار مصالحوں کے علاوہ برینڈڈ مصالحے استعمال نہیں کرتی کیونکہ دوسرے مصالحوں میں اس قدر تیزی ہے کہ ان کے استعمال سے پیٹ خراب ہوجاتے ہیں۔ میری امی نے مصالحوں کی ریسیپی بھی مجھے سکھادی ہے۔ اس لئے میں بازاری مصالحوں کی محتاج نہیں رہی۔ اب صرف ساسز وغیرہ کا استعمال کرلیتی ہوں اور زیادہ کچھ نہیں۔"

"کوئی ایسا مصالحہ جو انتہائی ضروری اور مرغوب ہو؟"

"نمک صحیح تناسب سے استعمال نہ کیا جائے تو ہنڈیا خراب ہوجاتی ہے اور کوئی نمکین کھانا اس جزو کے بغیر بن ہی نہیں سکتا۔ اس ضمن میں بادشاہ کی وہ کہانی شاید آپ نے بھی کبھی نہ کبھی پڑھی ہو، مجھے اس وقت یاد آرہی ہے۔ اس میں بادشاہ نے اپنی پانچ

شیف فرح جہانزیب

بیٹیوں سے ایک ہی سوال پوچھا تھا کہ 'تم مجھ سے کتنی محبت کرتی ہو؟' کسی نے مٹھائی جتنا تو کسی نے موتی چور لڈو تو کسی نے بیسن کے لڈو تو کسی نے برفی جیسا پیار کہا۔ بادشاہ سلامت نے ان تمام بیٹیوں کو محل، ہیروں کے ہار، باغ اور دیگر انعامات سے نواز دیا، لیکن پانچویں بیٹی نے نمک جیسا پیار کہہ دیا تو اس کم فہم بادشاہ نے اسے جنگل میں چھڑوادیا جہاں سے کسی وزیر نے جان جوکھوں میں ڈال کر اسے کسی دور افتادہ پوشیدہ مقام پر چھپادیا۔ بعدازاں اس نے کسی ملک کی فرضی شہزادی کے روپ میں بادشاہ کی دعوت کی اور ہر نمکین پکوان شیرینی سے بنایا۔ زردے سے میٹھی بریانی، کھیر سے میٹھا قورمہ، تیتر بٹیر بھی سویٹ ڈش کے روپ میں پیش کیئے تو بادشاہ تلملا اٹھا اور اس نے اپنے کارندوں سے کہا کہ 'کوئی نمکین چیز بھی ہے شاہی دسترخوان پر' تو شہزادی نے سامنے آکر کہا والدِ محترم آپ کو تو مٹھاس بھرا پیار درکار تھا، مگر میں آپ کو اس وقت سمجھا نہ پائی کہ نمک کے پیار میں بھی کچھ کم طاقت نہیں ہوتی۔ میں آپ کی وہی نافرمان بیٹی ہوں۔ مجھے نمک سے پیار تھا آپ نے میری مثال کو درخورِ اعتنا ہی نہ سمجھا۔ اب آپ نے ہر میٹھی ڈش چکھ کر نمک کی اہمیت مان لی۔ بادشاہ شرمسار ہوا اور بیٹی کی سزا معاف کرکے محل واپس لے آیا۔ میں بھی مٹھاس میں کتنی ہی مہارت کیوں نہ رکھتی ہوں جب تک نمکین پکوانوں میں کچھ نیا کام نہ کرلوں مطمئن نہیں ہوتی۔ ویسے بھی اب ہم گلوبل ویلیج میں رہتے ہیں۔ عربک، فرنچ، اٹالین، کانٹی نینٹل، چائنیز، میکسیکن اور دوسرے ملکوں کے کھانے پکانے اور کھانے کی روایتیں مستحکم ہوتی جارہی ہیں۔"

"آپ کو کھانے میں کیا پسند ہے؟"

"بھنڈی کرسپی والی، دال چاول، بریانی اور ہر طرح کے Soups۔ البتہ سلاد میرے کھانوں کے آغاز کا لازمی جزو ہے۔"

"کیا کسی پاکستانی ریسٹورنٹ پر آپ کے معیار کا کھانا دستیاب ہے؟"

"اب انتخاب بہت مشکل ہوگیا ہے۔ یہ آپ نے اچھا اور مشکل سوال پوچھ لیا ہے۔ واقعی معیار کا بڑا مسئلہ ہے۔ ہر جگہ کھانا پسند نہیں آتا اور اگر کبھی کسی فنکشن یا ضرورتاً کہیں چلی جاؤں تو پہچان لی جاتی ہوں اور پھر بھیڑ لگ جاتی ہے۔ چائنیز مجھے پسند ہے، لیکن میں نے لاہور کی فوڈ اسٹریٹ کے معروف ترین ہوٹل کے کھانے کے معیار کو بھی اچھا نہیں پایا۔ مصالحوں کی زیادتی ذائقے بہتر نہیں بنایا کرتی توازن ضروری ہے۔ باہر کے گول گپے مجھے پسند ہیں۔ حال ہی میں کافی کی ایک نئی چین کا افتتاح ہوا، انہوں نے مجھے بہت عزت دے کر بلایا اور خصوصی طور پر کیک بنایا جو ان کی خاص الخاص پیشکش تھی، مگر اس میں جیلاٹن کی مقدار بہت زیادہ تھی۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ اب کھانے کے لئے باہر جانے سے پہلے بہت مرتبہ سوچنا پڑتا ہے۔ اس لئے بہتر یہی کہ گھر ہی پر اہتمام کرلیا جائے۔"

"اپنی فیملی کے بارے میں مزید کچھ بتائیں؟"

"ہمارا خاندان گزشتہ چار سو برسوں سے کپڑے کے بزنس سے وابستہ ہے۔ پردادا مصر کے شاہ فاروق اور ملکہ فرح کے ذاتی ڈیزائنر تھے۔ وہ ہٹلر کے کپڑے بھی ڈیزائن کرتے رہے، مگر بعد میں آنے والی پود دوسرے کاموں میں لگ گئی۔ کوئی ڈاکٹر بن گیا تو کوئی اکنامسٹ۔ اس کے بعد دادا کے پوتے پوتیوں میں سے میں نے اس کام میں ہاتھ ڈالا۔ میرے شوہر جہانزیب خان 80 کی دہائی کے نامور ماڈل اور کئی بین الاقوامی کمپنیوں کے برینڈ ایمبیسیڈر رہے ہیں۔ انہوں نے بڑے بڑے ٹائی کونز کے ساتھ کام کیا۔ میری دو بیٹیاں ہیں بڑی چودہ برس کی اور چھوٹی نو برس کی ہے۔ شوہر تو میرے ساتھی اور نقاد ہیں ہی بیٹیاں بھی کچھ کم سگھڑ نہیں۔ خاص کر چھوٹی بیٹی تو میرے ساتھ کچن میں باقاعدہ ہاتھ بٹاتی ہے، بڑی کو پاستا اور اسنیکس بنانے میں دلچسپی ہے۔"

"ایک وقت تھا جب فلم اسٹارز فیشن میں انقلاب لاتے تھے، آج کل آپ ڈیزائنرز رجحان بدلتے ہیں۔ نیا فیشن کیا آنے والا ہے، ہماری بہنوں کو ضرور بتائیے؟"

"واقعی اب دنیا بھر کے ڈیزائنرز دن اور رات، دوپہر اور سہ پہر ہر وقت کے trends خود سیٹ کرتے ہیں۔ یورپ میں نوجوان خواتین اور لڑکیاں دن میں مختصر لباس پہنتی ہیں۔ ہمارے ہاں جینز، شرٹس کرتیاں اور پینٹس اِن ہیں۔ رات کو وہاں بھی گاؤنز پہنے جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں بھی اسی طرح کے ڈیزائن رائج ہوگئے ہیں۔ پٹیالہ شلواریں، فیری گاؤنز اور اے لائن شرٹس سب ہی کچھ پہنا جارہا ہے۔ ایمبرائڈری کم ہوئی ہے، مگر اب بھی اِن ہے۔ cuts اسٹائل پر توجہ دی جاتی ہے۔ مختلف رنگوں اور مختلف کپڑوں سے نئی اختراع پر زور دیا جارہا ہے۔"

ریسٹورینٹ ریویو

الرایا مغلیہ ریسٹورنٹ

یہ عوام کے درمیان درباری کھانوں کا مرکز ہے

شازیہ افتخار خان

ہر اچھا اور نفیس کھانے کا ذوق رکھنے والا مغلئی کھانوں کا شوق رکھتا ہے۔ لاہور میں جب بھی مغلئی کھانوں کا موڈ ہوا P.C کا "دم پخت" اولین ترجیح رہی۔ لیکن اب لاہور میں الرایا (Al-Raaya) مغلئی ریسٹورنٹ ایک ایسی جگہ ہے جہاں آپ اپنے اچھے ذوق کی تسکین انتہائی کم قیمت میں کر سکتے ہیں۔ دم پخت جیسا اعلیٰ معیار آدھی قیمت میں مل جائے تو اور کیا چاہئے۔

ایک چھوٹے سے خوبصورت باغ سے گزر کر جیسے ہی آپ ریسٹورنٹ میں داخل ہوتے ہیں، مغلیہ دور کی بہت سی چیزیں آپ کو اسی دور میں لے جاتی ہیں۔ بڑی بڑی آفتابیں، مشعال، پرات دیوروں پر آویزاں مغلیہ آرٹ کے نمونے، خوبصورت آرائشی برتنوں سے سجی میزیں اور بہترین یونیفارم میں ملبوس چاق وچوبند عملہ آپ کا استقبال کرتا ہے۔ بیک گراؤنڈ میں بجتی ہلکی ہلکی موسیقی اور دھیمی سی پُراسرار خاموشی کا احساس قطعی عام ریسٹورنٹس جیسا نہ تھا نہ ہی کانٹوں اور چمچوں کا شور تھا۔ ہم جیسے ہی میز پر بیٹھے ہمارے ہاتھ گلاب جل سے دھلوائے گئے۔ شاید ایسا ہی مغلیہ دربار میں ہوتا ہوگا۔ ہم خود کو اس وقت ایک درباری ہی تصور کر رہے تھے۔ آرڈر دیتے ہی انتظار کے طویل لمحات کو پاپڑ اور چٹنیوں سلاد جیسی اشیاء سے مختصر کر دیا جاتا ہے تاکہ آپ بور نہ ہو جائیں۔ ایک اچھے ماحول میں مزے دار کھانا جب آپ کے سامنے آتا ہے تو ہلکے مصالحوں کے ساتھ خوشبودار مہکتا ہوا یہ کھانا آپ کے نفیس اور نازک ذوق کی مکمل تسکین کرتا ہے۔

مجھے میرا یہ تجسس بھی اس ریسٹورنٹ تک لے گیا کہ چٹخارہ دار مرچ مصالحوں سے بھرپور نہاری، پائے اور کباب کھانے والے لاہوری کس حد تک اس مغلئی ریسٹورنٹ کی پذیرائی کر رہے ہیں۔ تو یہ دیکھ کر بہت خوشی ہوئی کہ اچھا صحت بخش کھانے کا ذوق ہر رنگ ونسل میں موجود ہے۔ اس کے لئے لاہوری، افغانی یا ایرانی ہونا ضروری نہیں۔ لاہوریوں کی ایک بڑی تعداد اب یہاں کے مستقل گاہک ہیں۔ جو پہلے "دم پخت" باقاعدگی سے جاتے تھے اب اکثر Weekends یہاں آتے ہیں۔

اس ریسٹورنٹ کے آغاز کے بارے میں ہم نے ریسٹورنٹ کے مالک جناب ناصر اشرف صاحب سے جو گفتگو کی حاضرِ خدمت ہے۔

"ناصر صاحب سب سے پہلے تو الرایا جیسے انوکھے نام کی وضاحت کریں؟"

"الرایا کے لفظی معنی تو کچھ اور ہیں، لیکن یہ ایک عربی لفظ ہے جس کے ایک معنی خوشبو یا مہک کے ہیں۔ نام کے سلسلے میں ہم نے کافی ریسرچ کی اور پھر یہ نام رکھا گیا۔ یعنی خوشبو سے مہکتا ہوا ماحول جس میں آپ مغلئی کھانوں سے بھرپور لطف اٹھا سکیں۔"

"الرایا (Al-Raaya) کا آغاز کب ہوا اور لاہوریوں نے اسے کتنا Welcome کیا؟"

"اس ریسٹورنٹ کو کھلے ہوئے ابھی صرف ایک سال ہوا ہے اور اللہ کے فضل وکرم سے لوگوں میں ابھی ایک اچھا مزے دار اور صحت بخش کھانے کا شوق موجود ہے۔ آپ اسے P.C کے دم پخت کا دوسرا حصہ کہہ سکتے ہیں۔ زیادہ تر وہ گاہک جو باقاعدگی سے دم پخت جاتے تھے اب تواتر سے یہاں آتے ہیں، کیونکہ ہم نے بہت کم قیمت میں تقریباً اسی معیار کا کھانا انہیں پیش کیا ہے۔ ہمارے زیادہ تر گاہک ڈیفنس اور گلبرگ سے آتے ہیں، کیونکہ ہم نے معیار کے ہر پیمانے کو ملحوظِ خاطر رکھا ہے، کیونکہ گاہک نے ایک بار نہیں بار بار آنا ہے۔"

> لاہور وہ جگہ ہے جہاں اچھے کھانوں کا ذوق موجود ہے۔ یہ زندہ دل لوگ ہر نئی چیز کو کھلے دل سے قبول کرتے ہیں

"ریسٹورنٹ کھولتے ہوئے آپ نے مغلیہ کھانوں کو ہی مدِ نظر کیوں رکھا؟"

"مغلیہ کھانے دراصل صحت بخش کھانا ہے۔ اس میں ہلکے مصالحے اور جڑی بوٹیاں (herbs) آپ کے جسم کو توانائی اور صحت بخشتی ہیں۔ یہ کھانا کھا کر آپ بوجھل نہیں ہوتے۔ ہمارے سامنے ہوٹل شروع کرتے وقت بہت سے آپشن تھے، جیسا کہ آپ نے دیکھا کہ لاہوریوں میں فاسٹ فوڈز، شیشہ، کیفے کا رجحان بہت زیادہ ہے۔ لیکن یہ سب شغل ہیں جو کسی نہ کسی دن بند ہو جانے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ یہاں سے ایک اچھا ریونیو ملے گا۔ لیکن دام ہی نہیں نام کمانے اور تاعمر ایک ریسٹورنٹ پر کام کرنے کے لئے میں نے مغلیہ کھانے چنے اور پھر اس پر بہت محنت کی۔ پھر P.C میں سب سے زیادہ چلنے والا ریسٹورنٹ دم پخت کی تھیم بھی مغلیہ تھی اور میں نے امریکا میں اپنی ٹریننگ کے دوران ہی یہ طے کر لیا تھا کہ ریسٹورنٹ کسی تھیم پر ہی کھولنا ہے تو میری نظر میں مغلیہ کھانوں سے بہتر کوئی پکوان نہیں۔ ایک اور وجہ یہ بھی تھی کہ ان کھانوں تک عام عوام کی رسائی نہ تھی میں نے عوام کے درمیان درباری کھانا پہنچا دیا جس کی یقیناً مجھے کافی پذیرائی ملی۔"

"آپ اپنی تعلیم اور جاب کے حوالے سے کچھ بتایئے؟"

"میں IDCP سے ڈپلومے کے بعد آئر لینڈ چلا گیا اور بزنس اسٹڈیز میں ماسٹرز کیا۔ اس کے علاوہ وہاں کے اچھے ریسٹورنٹس میکڈونلڈ وغیرہ میں نوکری بھی کرتا رہا اور وہاں بہت کچھ سیکھا۔ خاص طور پر ہائی جین کے اصول اور پرسنل ہائی جین۔ وہاں میں نے سپروائزر کی نوکری کی۔ پھر ڈبلن سے ہوٹل مینجمنٹ میں ہی ایک سال کی ٹریننگ کی۔ دبئی کے بُرج العرب سے بھی آفر آئی، مگر میں نے واشنگٹن ڈی سی کے ہوٹل کی آفر قبول کر لی جہاں تین سال تک کام کیا۔ اس ہوٹل میں ہائی پروفائل ایونٹس ہوتے تھے۔ پینٹا گون کے ایونٹس ہوتے تھے۔ وہاں کام کرتے ہوئے میں نے ہر طرح کا کام کیا۔ اپنی انا کو مار کر صفائی بھی کرنی پڑی تو کی۔ میں وہاں سے کافی کچھ سیکھ کر آیا۔ پھر P.C میں دو سال تک کام کیا۔ آپریشنل منیجر کے طور پر، لیکن میری کوشش یہی تھی کہ میں اپنا ریسٹورنٹ بناؤں جو کسی نہ کسی تھیم پر ہو۔ امریکا میں تھیم پر ریسٹورنٹ بنائے جاتے ہیں۔ جیسے Gun and Smoke ہے۔ میں اس سے بہت متاثر تھا۔ دم پخت بھی مغلئی تھیم پر تھا جو کہ کلک کر گیا تو میں نے بھی یہی

تعیم رکھی اور کہا جائے تو ہم نے ان کی اجارہ داری ختم کی ہے۔ ماحول تک تو ہم نے کافی کوشش کی کہ مطابقت لائی جائے۔ ساتھ ہی کھانے کا معیار بھی اچھا رکھنے کی کوشش کی۔"

"کس قسم کی کوشش؟"

"اللہ کا شکر ہے کہ ہمارا معیار کھانے کے سلسلے میں دم پخت سے کسی طور پر کم نہیں۔ دم پخت کے شیف اکرام نے بھی ہمارا کھانا ٹیسٹ کیا اور اطمینان کا اظہار کیا۔ دراصل ہمارے پاس جو شیفس ہیں وہ سب شیف اکرام کے ہی شاگرد ہیں۔ اسی لئے ہمارے کھانوں کا معیار اور ذائقہ تقریباً دم پخت جیسا ہی ہے۔ ہم اپنی اشیاء مثلاً مصالحہ جات، گوشت، کریم، آئل گھی اور اسی طرح کی کسی بھی چیز پر کوئی سمجھوتہ نہیں کرتے۔ آپ پہلی مرتبہ جس طرح کا کھانا کھا کر جائیں گے اگلی دفعہ بھی معیار تقریباً وہی ہوگا۔ ہم زعفران، اور دیگر herbs انڈیا سے منگواتے ہیں تا کہ خالص چیز استعمال کی جا سکی۔"

"الرایا کھولتے وقت آپ اس کی کامیابی کے سلسلے میں پُرامید تھے؟"

"جی بالکل کیونکہ میں نے دیکھا ہے کہ لاہور وہ جگہ ہے جہاں اچھے کھانوں کا ذوق موجود ہے۔ یہ زندہ دل لوگ ہر نئی چیز کو کھلے دل سے قبول کرتے ہیں۔ اگر پسند آئے تو بلے بلے ورنہ چھوڑ دیتے ہیں۔ ہمیں بھی اس پذیرائی نے کافی پرامید کر دیا ہے کہ ہمارا ریسٹورنٹ یقیناً کافی چلے گا۔"

"اس پذیرائی کو دیکھتے ہوئے کیا آپ کا ارادہ دوسرے شہروں میں الرایا کھولنے کا ہے؟"

"جی بالکل ہم کام کر رہے ہیں۔ اس پر فیصل آباد اور اسلام آباد ان دونوں شہروں میں ہمارا ارادہ ہے، کیونکہ وہاں بھی لوگوں میں اچھا کھانے کا ذوق موجود ہے۔"

"الرایا (Al-Raaya) کے انٹیریئر کے بارے میں بتایئے، اتنا خوبصورت دیوار انٹیریئر پر کافی کام نظر آتا ہے؟"

"اس کی انٹیریئر ڈیزائننگ میں نے جواد احمد طاہر صاحب جو UIT کے پروفیسر ہیں سے کروائی ہے۔ یہ جو مغلیہ ادوار کے دستر خوانوں کی تصاویر نظر آ رہی ہیں۔ یہ آفتابیں، شعال اور برتنوں کے بارے میں انہوں نے ہی ہماری رہنمائی کی جس کے لئے میں نے جہاں سے بھی اچھی چیز ملی اٹھالی۔ مثلاً دروازے کے ساتھ رکھی ہوئی آفتابیں میں گجرانوالہ سے لایا تھا۔ سارے برتن بھی تقریباً میں نے وہیں سے تیار کروائے۔ شروع شروع میں درباری ماحول کا تاثر دینے کے لئے طبلہ نواز اور ستار نواز بلوائے اور رات کو لائیو شو ہوتا ہے، لیکن اب اگر کوئی بڑی پارٹی ہو تو پھر پرفارمنس دی جاتی ہے اور طبلہ نواز اور ستار نوازوں کو بلایا جاتا ہے۔ یہ تصاویر بھی مغلیہ ادوار کی یاد دلاتی ہیں کہ اس زمانے میں دربار اور دستر خوان کس قسم کے ہوتے تھے۔ پھر برتنوں پر کافی ریسرچ کی۔ جالی دار انگیٹھیاں جن میں کباب سرو کئے جاتے ہیں۔ پلیٹیں اور کپڑا کس قسم کا ہو وغیرہ وغیرہ۔ کیونکہ گاہک کو ہر طرح سے درباری ماحول اور دستر خوان کا حصہ بنانا تھا۔ جس میں ہم کس حد تک کامیاب رہے یہ فیصلہ عوام کا ہے۔"

"بوفے اسٹارٹ کرنے کا بھی ارادہ ہے؟"

"ہمارا بوفے رمضان میں ہوتا ہے اور اس کا مینو مکس ہوتا ہے۔ اس میں چائنیز بھی ہے، کیونکہ ہم نے بزنس بھی دیکھنا ہے۔ 799 روپے دے کر ایک بندہ افطاری اور کھانے یا متفرق کھانوں سے لطف اندوز ہونا چاہتا ہے۔ ہم لوگوں سے ان کی رائے معلوم کر کے Selected Menu لاتے ہیں تا کہ لوگ بھرپور انداز سے انجوائے کریں۔"

"مختلف خاص دنوں اور تہواروں پر آپ کی کوئی ڈیل ہوتی ہے؟"

"جی بالکل ہم نے ویلنٹائن ڈے، فادرز ڈے، مدرز ڈے سارے خاص مواقعوں کے لئے ڈیلز تیار کی تھیں جنہیں لوگوں نے بہت پسند کیا۔ ویلنٹائن ڈے پر ہمارا "گلابی توشہ" جو دل کی شکل کا ہوتا ہے، بہت پسند کیا گیا۔ پھر مینگو (آم) یا فالسے کے سیزن میں خاص جوسز اور آئس کریم تیار کروائی جاتی ہیں۔ پھر ہم ایک خاص کستوری سفوف استعمال کرتے ہیں جو مختلف مصالحوں اور جڑی بوٹیوں سے بنتا ہے، جو بہت صحت بخش ہوتا ہے۔"

"Hi-Tea شروع کرنے کا ارادہ ہے؟"

"ہم نے Hi-Tea شروع کی تھی، لیکن وہ ہمارے مزاج سے مطابقت نہیں رکھتی۔ پھر ہر طرح کا طبقہ یہاں آنے لگا، جس سے ہر ٹیبل سے کانٹوں اور چھچوں کا شور آیا جس سے درباری ماحول کا تاثر ختم ہونے لگا۔ خاموشی ختم ہوئی اور وہ تھیم جس کو ہم لے کر آئے تھے وہ ختم ہوئی تو ہم نے Hi-Tea بھی ختم کر دی۔ پُرسکون ماحول صرف چند ریسٹورنٹس میں ہی ملتا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ ان چند ریسٹورنٹس میں "الرایا" کا بھی نام لیا جائے۔ لوگ پُرسکون ماحول میں کھانا کھانے آئیں نا کہ بدتمیزی اور شور و غل کا حصہ بنیں۔ ہم تو بچوں کے لئے بھی مختلف Cartoons لگا دیتے ہیں کہ وہ ادھر ادھر نہ بھاگیں اور والدین کو پریشان نہ کریں۔"

"معیار کے لئے آپ کے کیا اصول ہیں؟"

"دیکھیں ایک تو کوالٹی آف سروس اس کے لئے میں نے اپنے اسٹاف کو خود ٹریننگ دی ہے کہ سب سے اہم گاہک ہے جسے ہم نے بھرپور مطمئن کرنا ہے تا کہ وہ دوبارہ بھی آئے۔ میرے ٹریننگ یافتہ لڑکے جب دوسرے ریسٹورنٹس میں جا کر کام کرتے ہیں تو فرق واضح نظر آتا ہے۔ پھر گاہک کا اطمینان کہ سروس اور کھانے کے معیار سے مطمئن ہو کر جائے آپ ایسا معیاری اور مزے دار کھانا دیں کہ اسے دوبارہ آتے ہی بنے۔"

> ہمارے ہاں کی چلم دار مٹن بریانی جسے ایک خاص انداز میں تندور میں پکایا جاتا ہے لوگ بہت پسند کرتے ہیں

"آپ کے ایسے کون کون سے کھانے ہیں جو لوگوں میں بہت پسند کئے جاتے ہیں؟"

"ویسے تو ہمارے باربی کیو کباب وغیرہ، لیکن چلم دار مٹن بریانی جسے ایک خاص انداز میں تندور میں پکایا جاتا ہے اوپر بادام اور کاجو چھڑکی روٹی سے اسے پردے کا تاثر دے کر دم دیا جاتا ہے لوگ بہت پسند کرتے ہیں۔ پھر سمندری شوربہ ہے، درباری بریانی ہے۔ مرغ بہار اور مرغ شالیمار، چلمن گولہ کباب وغیرہ بہت پسند کئے جاتے ہیں۔

اتنی اچھی گفتگو کے بعد ہم نے ایک اچھا مغلئی کھانا بھی انجوائے کیا اور واقعی کہہ اٹھے کہ مغلئی کھانے سے مزے دار کھانا کوئی نہیں۔ یقیناً آپ لاہور میں ہیں تو ایک بار الرایا جانا بنتا ہی ہے۔

آج کیا پکائیں؟

ہفتہ
انڈے چھولے
تھائی اسٹائل مچھلی
01

اتوار
ہوائین چکن سلاد
سویٹ اینڈ سار نوڈلز چکن
02

پیر
پوٹیٹو کیس
بنگلوری چکن
03

منگل
مدراسی چاول کباب
کڑاہی بریانی
04

بدھ
پالک راجما
کاٹھیاواری سبزی
05

جمعرات
چکن چناہانڈی
بیف وددوائٹ بینز
06

جمعہ
جھینگے کوفتے
لچھا کڑاہی
07

ہفتہ
فش یخنی پلاؤ
شملہ بند گوبھی
08

اتوار
پشاوری مرغ
پاستا عربیاتا
09

پیر
بھنڈی والی کڑھی
چکن ڈیلائٹ
10

منگل
گوشت دلبہار
ویجی ٹیبل دو پیازہ
11

بدھ
افغانی روش
ویسٹرن چکن ان ایسٹرن کری
12

جمعرات
شاہی دم قورمہ
فلافل سینڈوچ
13

جمعہ
باربی کیو سی فوڈ پلیٹر
بیف ونڈالو
14

ہفتہ
مٹن میسوری
سی فوڈ کریپس
15

اتوار
مسٹرڈ چکن ود ونٹر ویجی ٹیبلز
ماقوتی کھیر
16

پیر
ساگ قیمہ
چکن تکہ کڑاہی
17

منگل
مکھنی کوفتے
فش شاشلک
18

بدھ
چکن کریمی
ماپوٹوفو
19

جمعرات
پھلکیوں کا سالن
پران منچورین
20

جمعہ
جنجر چلی بیف
سی فوڈ برگر
21

ہفتہ
سی فوڈ بریانی
بنگالی چکن پوٹیٹو
22

اتوار
ایرانی چکن
مفن ٹو پیڈ بیف اسٹیو
23

پیر
پایا دال
شکر قند کا کیک
24

منگل
سندھی سیلچی
ال چن
25

بدھ
کوفتہ مٹر پلاؤ
فش برگر
26

جمعرات
مٹن اچاری
مشرومز کی ترکاری
27

جمعہ
مغلئی سفیدہ
فش رولز ود بے بی کارن
28

ہفتہ
بڑیاں پلاؤ
پران جیکٹ پزا
29

اتوار
اوگریٹن پائی
بٹر کوکیز
30

سی فوڈ
اسپیشل ریسپیز

سی فوڈ اسپیشل

تھائی اسٹائل مچھلی

اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	چار عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی
فش ساس	تین کھانے کے چمچ
بند گوبھی	200 گرام
ثابت لال مرچ	تین سے چار عدد
کوکونٹ کریم	ایک پیالی
انڈے	دو عدد
چینی	ایک چائے کا چمچ
پودینہ	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

کوکونٹ کریم بنانے کے لئے :

- تین چوتھائی پیالی پسے ہوئے ناریل کو بلینڈر میں ڈال کر اس میں ڈھائی پیالی ابلتا ہوا پانی ڈال دیں اور اسے پانچ منٹ تک ڈھک کر رکھ دیں، پھر بلینڈر کو ایک منٹ کے لئے چلالیں۔ دوبارہ سے دس منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں پھر ایک منٹ کے لئے بلینڈر چلالیں۔ پیالے پر ململ کا کپڑا رکھ کر اچھی طرح اس مکسچر کو دبا کر چھان لیں پھر پیالے میں جمع ہونے والے پانی کو ڈھک کر رات بھر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ صبح اس پانی پر جمع ہونے والی کریم نکال لیں
- بند گوبھی کے کچھ پتے علیحدہ کرلیں اور باقی کو باریک کاٹ لیں، نمک ملے ابلتے ہوئے پانی میں پتوں کو چار سے پانچ منٹ ابال کر نرم کرلیں پھر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں
- بغیر کانٹے کے مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر رکھ لیں
- پیاز، لہسن اور لال مرچوں کو کوٹ کر رکھ لیں، فرائینگ پین میں **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور اس میں کٹا ہوا مصالحہ ڈال کر فرائی کریں
- دو سے تین منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں مچھلی کے قتلے ڈالیں اور لکڑی کے چمچ سے کچلتے ہوئے فرائی کریں
- جب مچھلی کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں چینی اور فش ساس (بازار میں با آسانی دستیاب ہے) ڈال کر ملائیں، ایک سے دو منٹ کے بعد اس میں انڈے ڈال کر تیزی سے چمچ چلائیں تا کہ انڈوں کی پھٹکیاں نہ بنیں
- آخر میں باریک کٹی ہوئی بند گوبھی اور کوکونٹ کریم ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتارلیں (ضرورت محسوس کریں تو اتارتے ہوئے نمک شامل کرلیں)
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں باریک کٹا ہوا پودینہ ملالیں

پریزنٹیشن:

شیشے کے پیالوں میں بند گوبھی کے پتوں کو لگائیں اور ان میں یہ مکسچر بھر دیں، انھیں حسب پسند گرم یا ٹھنڈا پیش کیا جاسکتا ہے۔

سی فوڈ کریپس

اجزاء:

مچھلی	200 گرام
میدہ	ڈھائی پیالی
کارن فلار	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
انڈے	دو عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر	دو عدد درمیانے
کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر چھلنی میں خشک کرنے کے لئے رکھ دیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوپ کر لیں
- ایک پیالے میں کچلا ہوا لہسن، نمک، کالی مرچ اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر ملائیں اور مچھلی کو اس سے میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- میدہ، کارن فلار اور چکن پاؤڈر کو ایک پیالے میں ڈال کر ملائیں اور اس میں ایک ایک کر کے انڈا ملاتے جائیں
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ٹھنڈا یخ پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں
- آنچ ہلکی کر کے اس میں آدھی پیالی آمیزہ ڈال دیں اور فرائنگ پین کو گھماتے ہوئے پھیلا لیں
- ایک سے دو منٹ میں جب ایک طرف سے اچھی طرح سک جائے تو فرائنگ پین سے نکال لیں، اسی طرح سے سارے پین کیک بنا کر رکھتے جائیں
- پھر اسی فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں میرینیٹ کی ہوئی مچھلی ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور لکڑی کے چمچ سے کچلتے ہوئے دو سے تین منٹ مزید فرائی کر لیں۔ ٹماٹر ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

پین کیک کو پھیلا کر رکھیں اور اس پر دو کھانے کے چمچ مچھلی کا مکسچر ڈال کر فولڈ کر لیں۔ حسب پسند چٹنی یا کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

سی فوڈ اسپیشل

پران جیکٹ پزا

اجزاء:

بڑے جھینگے	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
آلو	دو عدد درمیانے
میدہ	ڈیڑھ پیالی
خشک خمیر	ایک چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
تھائم	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر اچھی طرح خشک کرلیں اور دونوں طرف کٹ لگالیں، پیالے میں لہسن، نمک، لال مرچ اور سرکہ ڈال کر ملائیں اور ان سے جھینگوں کو میرینیٹ کرکے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- میدے میں نمک، چینی، خمیر اور انڈا ڈال کر تھوڑے سے گرم پانی کے ساتھ گوندھ لیں۔ ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- آلوؤں کو ابال کر میش کرلیں اور ان میں نمک، کالی مرچ، تھائم اور اجوائن ڈال کر ملائیں اور اس کو گندھے ہوئے آٹے میں اچھی طرح ملا لیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور جھینگوں کو تیز آنچ پر دو سے تین منٹ فرائی کر کے نکال لیں۔ اچھی طرح ٹھنڈے کرلیں
- گندھے ہوئے آٹے کو کباب کی طرح ہاتھ میں رکھیں اور فرائی کئے ہوئے جھینگے کو اس میں لپیٹ کر پزا بنالیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو چار سے پانچ منٹ گرم کر کے پزا کو ہلکی آنچ پر سنہرا فرائی کرلیں یا چاہیں تو اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کر کے اس جیکٹ پزا کو دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار گرم گرم جھینگوں کو رات کے کھانے پر یا خصوصی پارٹی میں پیش کر کے مہمانوں کی تعریفیں حاصل کریں۔

سی فوڈ اسپیشل

فش شاشلک ود کارن رائس

اجزاء:

مچھلی (بغیر کانٹے کی چوکور بوٹیاں)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کچلا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
ٹماٹر	دو عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
چاول (ابلے ہوئے)	دو پیالی
مکئی کے دانے (ابلے ہوئے)	ایک پیالی
کالی مرچ (گدری پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں اور مچھلی کے ٹکڑوں کے ساتھ ایک بڑے پیالے میں ڈال دیں
- لہسن، نمک، لال مرچ، اجوائن اور سرکہ کو ملا کر مچھلی اور سبزیوں کو میرینیٹ کرلیں۔ آدھے گھنٹے کے لیے فرج میں رکھ دیں
- شاشلک کی چھوٹی سیخوں کو لے کر اس میں احتیاط سے مچھلی اور سبزیوں کو پرو لیں، فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں
- سیخوں کو فرائینگ پین میں پھیلا کر رکھیں تاکہ اچھی طرح فرائی ہوسکیں۔ آنچ تیز کر کے فرائینگ پین کو اس طرح گھماتے جائیں کہ مچھلی ہر طرف سے پک جائے
- ان سیخوں کو نکال کر اسی فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں
- اس میں مکئی کے دانے اور کالی مرچ ڈال کر تیز آنچ پر دو منٹ فرائی کریں، پھر اس میں چاول ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں۔ اچھی طرح گرم ہونے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں کارن رائس کو نکال کر اس پر ہری پیاز کی پتیاں یا باریک کٹا ہوا پارسلے چھڑک دیں اور ایک طرف شاشلک اسٹک رکھ دیں۔ یہ ڈش دیکھنے میں بھی خوبصورت لگے گی اور کھانے میں بھی غذائیت سے بھرپور ہے۔

پران منچورین

اجزاء:

جھینگے	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹو پیسٹ	ایک پیالی
ٹماٹو کیچپ	آدھی پیالی
ہری پیاز	دو کھانے کے چمچ
گاجر	دو کھانے کے چمچ
شملہ مرچ	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ہری پیاز، گاجر اور شملہ مرچ کو صاف دھو کر باریک کاٹ کر رکھ لیں
- جھینگوں کو صاف کر کے اچھی طرح دھو لیں، پیالے میں نمک، سفید مرچ، چینی، چائنیز نمک، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر ملا لیں
- جھینگوں کو اس مصالحے میں ڈال کر احتیاط سے ہلکے ہاتھ سے ملائیں تا کہ ٹوٹنے نہ پائے اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، لہسن ڈال کر ایک منٹ کے لئے ہلکا سا فرائی کریں اور مصالحہ لگے ہوئے جھینگے ڈال کر آنچ تیز کر دیں۔ تین سے چار منٹ فرائی کر کے ان کو فرائینگ پین سے نکال لیں
- اسی فرائینگ پین میں ٹماٹو پیسٹ، لال مرچیں، کیچپ اور ایک پیالی پانی ڈال دیں، اتنی دیر پکائیں کہ ساس گاڑھا ہو جائے (کم از کم پانچ سے سات منٹ)
- اس ساس میں تلے ہوئے جھینگے ڈالیں اور جب ابال آ جائے تو پہلے سے بارہ سے پندرہ منٹ گرم کئے ہوئے سزلر (لوہے کی پلیٹ) پر نکال دیں

پریزنٹیشن:

اوپر سے باریک کٹے ہوئے گاجر، ہری پیاز اور شملہ مرچ چھڑک دیں۔ گرم گرم ویجیٹیبل رائس کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

اس زبردست چائنیز ڈش کو جھینگوں کے علاوہ مچھلی کے قتلوں سے بھی بنایا جاسکتا ہے۔

باربی کیوسی فوڈ پلیٹر

اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو
جھینگے	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	تین انچ کا ٹکڑا
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد
پسی ہوئی لال مرچ	دو سے تین کھانے کے چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
لیموں کا رس	چار سے چھ کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- بغیر کانٹے کی مچھلی لے کر اس کی سلائسز کر لیں اور جھینگوں کا چھلکا اس طرح نکالیں کہ ان کی دم علیحدہ نہ ہو
- دونوں چیزوں کو صاف دھو کر رکھ لیں اور ایک بڑے پیالے میں اس کا مصالحہ تیار کر لیں
- ادرک اور لہسن کو باریک پیس لیں، زیرہ بھون کر پیس لیں اور ان کو لال مرچوں کے ساتھ پیالے میں ڈال کر ملائیں۔ ساتھ ہی اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل اور دہی ڈال کر ملائیں اور آخر میں لیموں کا رس شامل کر کے مصالحے کا مکسچر تیار کر لیں
- جھینگے اور مچھلی سلائسز کو اس میں ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں تا کہ مچھلی ٹوٹنے نہ پائیں اور اسے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- انگیٹھی میں کوئلے ڈال کر جلائیں لیکن دھیان رہے کہ انھیں اچھی طرح جلنے کے بعد پھیلا دیں اور تھوڑی سی آنچ ہلکی ہونے کا انتظار کریں کیونکہ مچھلی نازک ہوتی ہے اور کم وقت میں پک جاتی ہے اس لئے اسے زیادہ آنچ درکار نہیں ہوتی
- دو سیخیں اکٹھی لے کر ان پر مچھلی کے سلائسز کو پرو لیں اور جھینگوں کو لمبائی میں سیخ پر پرو کر رکھتے جائیں
- ان سیخوں کو انگیٹھی پر رکھ کر احتیاط کے ساتھ ایک طرف سے سینک لیں اور درمیان میں برش کی مدد سے ڈالڈا اولیو آئل لگا لیں، پھر پلٹ کر دوسری طرف سے بھی اسی طرح سے سینک لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں نکال کر املی کی چٹنی اور لیموں کے قتلوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

جھینگا کوفتے

اجزاء:

جھینگے	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے
پیاز	دو عدد
ثابت سرخ مرچ	دو سے تین عدد
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
کوکونٹ ملک	ایک سے ڈیڑھ پیالی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	تین سے چار کھانے کے چمچ
انڈا	ایک عدد
ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر چھلنی میں خشک کرنے رکھ دیں پیاز کو باریک چوپ کر کے رکھ لیں۔ زیرہ اور لال مرچوں کو توے پر ہلکا سا بھون لیں
- جھینگوں کو پین میں ڈال کر تین سے چار جوئے لہسن کے ساتھ ابلنے رکھیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیر ابالیں کہ ان کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر اس میں لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر انھیں چاپر میں گدرا پیس لیں اور ان میں ایک پیاز، نمک، ڈبل روٹی کا چورا اور انڈا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور کوفتوں کو ہلکا سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- علیحدہ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل (کڑاہی میں سے) ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں باریک کٹا ہوا لہسن اور پیاز ڈال کر ہلکا سنہرا ہونے تک فرائی کریں، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہلدی ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں اور کوکونٹ ملک شامل کر دیں
- ابال آنے پر اس میں فرائی کیئے ہوئے کوفتے اور نمک ڈالیں اور ہلکی آنچ پر حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکائیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

سی فوڈ اسپیشل

فش رولز ود بے بی کارن

اجزاء:

مچھلی (بغیر کانٹے کی)	آدھا کلو
میکرونی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
دہی	دو کھانے کے چمچ
دودھ	آدھی پیالی
انڈا	ایک عدد
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
چاول کا آٹا	حسب ضرورت
بے بی کارن	چھ سے آٹھ عدد
ڈالڈا کنولا آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- مچھلی کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ کر انھیں صاف دھو کر رکھ لیں۔ نمک ملے ہوئے ابلتے ہوئے پانی میں میکرونی کو بارہ سے پندرہ منٹ تک ابالیں پھر اس میں ایک پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر ڈھک دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد چھلنی میں ڈال کر پانی نتھار لیں
- ان بوٹیوں پر پہلے لیموں کا رس چھڑک دیں پھر نمک اور کالی مرچ اچھی طرح لگا دیں
- ایک پیالے میں دودھ، انڈا، دہی اور مسٹرڈ پیسٹ ملائیں اور اس میں بھی تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں
- مچھلی کی بوٹیوں کو پہلے مکسچر میں اچھی طرح لتھیڑ لیں
- پھر اس میں ابلی ہوئی میکرونی ڈال کر کانٹے کی مدد سے میش کر لیں اور ان کے لمبے لمبے رولز بنا لیں
- ڈبل روٹی کے چورے میں رول کریں، کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان رولز کو سنہرا فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

بے بی کارن کو ٹن سے نکالیں اور چاول کے آٹے میں رول کر لیں (چاہیں تو اس آٹے میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں) پھر ان کو ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر لیں اور گرم گرم فش رولز کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ:

فش رولز کو چاہیں تو بیک بھی کیا جا سکتا ہے، 180°C پر اوون کو پندرہ منٹ پہلے گرم کریں اور بیکنگ ٹرے میں بٹر پیپر لگا کر رولز کو رکھ دیں۔ دس منٹ بیک کرنے کے بعد اوپر کا گرل جلا لیں اور دس منٹ مزید رہنے دیں تا کہ سنہرے ہو جائیں۔

سی فوڈ برگر

اجزاء:

مچھلی کے قتلے	آدھا کلو
جھینگے	100 گرام
چنے کی دال	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن	چار سے چھ جوئے
پیاز	ایک عدد درمیانی
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پودینہ	آدھی گٹھی
انڈے	دو عدد
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
سادے بن	چھ سے آٹھ عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- مچھلی اور جھینگوں کو صاف دھو کر خشک کرلیں اور ان کو نمک، پسی ہوئی لال مرچ اور لیموں کے رس کے ساتھ میرینیٹ کرکے رکھ لیں
- دال کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں پھر وہ پانی نکال کر اسے دو پیالی پانی ڈال کر ابلنے رکھیں
- جب ابال آجائے تو اس میں ادرک لہسن، ثابت لال مرچیں، دھنیا، زیرہ اور پیاز ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ دال اچھی طرح گل جائے
- چولہے سے اتار کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں، فرائینگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر مچھلی اور جھینگوں کو تیز آنچ پر فرائی کرکے نکال لیں
- دال کو چوپر میں پیس لیں اور مچھلی کو کانٹے سے کچل کر اس میں ملالیں، ساتھ ہی باریک کٹی ہوا پودینہ، ہری مرچیں اور ایک انڈا شامل کردیں
- اچھی طرح ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر ان کے کباب بنالیں
- فرائینگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور کبابوں کو پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کا چورا لگا کر سنہرا فرائی کرلیں

پریزنٹیشن:

بن کو درمیان سے کاٹ کر حسب پسند مایونیز یا کیچپ لگائیں اور سلاد کے پتے کے ساتھ کباب رکھ دیں اور کچھ فرائی کئے ہوئے جھینگے ساتھ رکھ کر پیش کریں۔

سی فوڈ بریانی

اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو
جھینگے	آدھا کلو
چاول	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	تین عدد درمیانے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	چند دانے
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
کڑی پتہ	چند پتے
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- مچھلی کو چوکور بوٹیوں میں کاٹ لیں اور جھینگوں کو صاف کر کے دھولیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ ہلکا گرم کریں اس میں میتھی دانہ، رائی، کڑی پتہ اور ہری مرچیں ڈال کر کڑکڑائیں، پھر پیاز ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- لہسن ادرک اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں اور تیل علیحدہ ہو جائے
- نمک، لال مرچ، ہلدی اور دھنیا ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا ڈال کر بھونیں، مچھلی کی بوٹیاں اور جھینگے ڈال دیں
- تین سے چار منٹ پکا کر احتیاط سے مچھلی کو علیحدہ نکال لیں اور اس مصالحے میں چاول ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- تین سے چار پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- ڈھک کر درمیانی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں، اوپر سے مچھلی اور جھینگے رکھ کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

بریانی کو ڈش میں نکال کر اوپر سے مچھلی کی بوٹیوں اور جھینگوں سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

ہوائین چکن سلاد

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
سیب	ایک عدد
انناس	حسب پسند
مایونیز	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
شہد	ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد
ٹماٹر	ایک عدد
آئس برگ لیٹس	حسب پسند
سلاد کے پتے	حسب پسند
پارسلے	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور ایک پیالے میں نمک، لہسن، لال مرچ، لیموں کا رس اور دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
- شملہ مرچ اور ٹماٹر کی سلائسز کاٹ لیں اور سیب اور انناس کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ایک پیالے میں رکھ لیں
- چکن بریسٹ کو دونوں طرف سے کٹ لگا کر اس مصالحے کے مکسچر سے میرینیٹ کر لیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کر لیں اور چکن بریسٹ کو اس میں رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں، درمیان میں ایک مرتبہ پلٹ لیں
- اوون سے نکال کر چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں، ایک پیالے میں مایونیز، مسٹرڈ پیسٹ، شہد اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس میں ایک ایک کر کے سیب، انناس اور چکن ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں آئس برگ لیٹس اور سلاد کے پتے لگائیں پھر اس پر تیار کیا ہوا سلاد ڈالیں اور آخر میں ٹماٹر، شملہ مرچ سے سجا کر اوپر سے باریک کٹا ہوا پارسلے اور **ڈالڈا اولیو آئل** چھڑک دیں۔

آلو کے پیالے

اجزاء:

قیمہ	200 گرام
آلو	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
چیڈر چیز	آدھی پیالی
پارسلے	دو کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں۔ باریک کٹی ہوئی پیاز کو اتنی دیر فرائی کریں کہ وہ ہلکی سی نرم ہو جائے
- پیاز میں ادرک لہسن اور زیرہ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ قیمہ ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- قیمے کا پانی خشک ہو جائے تو اس میں نمک، کالی مرچ اور سفید مرچ ڈال کر بھونیں اور چولہے سے اتار لیں
- آلوؤں کو ابال کر میش کر لیں، اس میں نمک، کالی مرچ اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ملا لیں
- دو کھانے کے چمچ آلو کا مکسچر لے کر اس کی کٹوری سی بنا لیں، اس کے درمیان میں ایک کھانے کا چمچ قیمہ ڈالیں اور اسے کو کیز بنانے والے پین میں رکھ دیں۔ اسی طرح سے سارے پیالے بنا لیں اور ان پر باریک کٹا ہوا پارسلے اور کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور تیار کی ہوئی ٹرے کو اس میں رکھ کر پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے گرم گرم نکال کر ٹماٹو کیچپ کے ساتھ شام کی چائے پر پیش کریں۔

مدراسی چاول کباب

اجزاء:

آلو	تین سے چار عدد
چاول	ایک پیالی
قیمہ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چچ
کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چچ
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
انڈے	دو عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

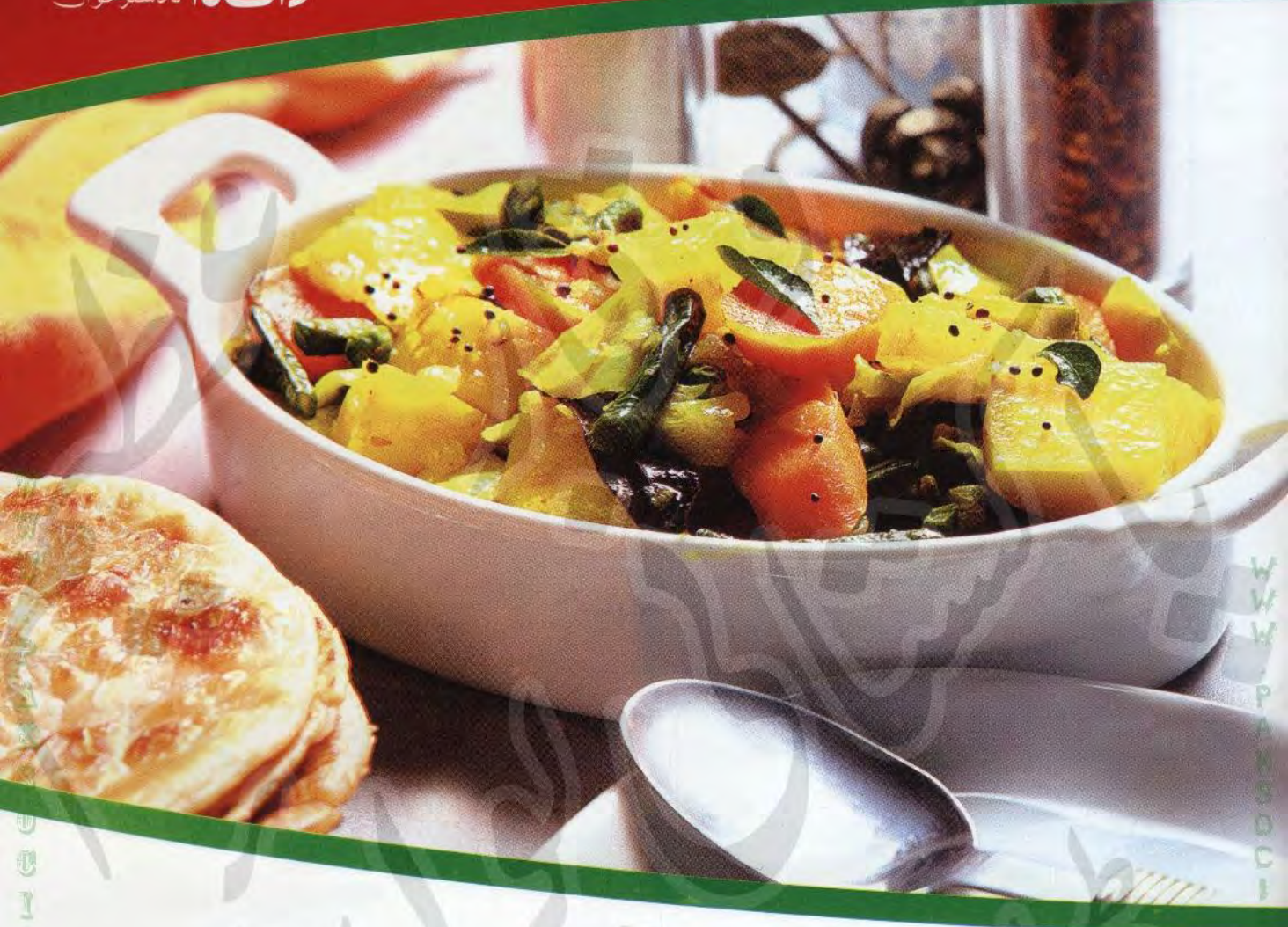
- چاولوں کو دھو کر بیس منٹ بھگو کر رکھ دیں، آلوؤں کو ابال کر چھیل لیں اور قیمے کو دھو کر پین میں ڈال کر ابلنے رکھ دیں
- پھر اس میں کٹی ہوئی پیاز، ادرک لہسن، زیرہ اور کالی مرچ ڈال دیں۔ قیمے کا اپنا پانی خشک ہونے پر اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چوپر میں گدرا پیس لیں اور نمک ملا لیں
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں پندرہ سے بیس منٹ ابال لیں اور چھلنی میں ڈال کر پانی نتھار لیں، تھوڑے سے ٹھنڈے ہونے پر ان میں نمک، کٹی ہوئی لال مرچ، ابلے ہوئے آلو اور لیموں کا رس شامل کر کے اچھی طرح میش کر لیں
- قیمے کی ٹکیہ بنالیں اور چاول کے مکسچر کی اس سے تھوڑی سی بڑے سائز کی ٹکیاں بنالیں
- فرائنگ پین میں تلنے کے لئے ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، دو چاول کی ٹکیہ لے کر ان کے درمیان میں قیمے کی ٹکیہ رکھیں اور ہلکا سا دبا دیں
- ان کبابوں کو پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر کے سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور منفرد کبابوں کو حسب پسند چٹنی کے ساتھ شام کی چائے پر یا کھانے پر سائڈ ڈش کے طور پر بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

کاٹھیاواڑی سبزی

اجزاء:

گاجر	دو عدد درمیانی
آلو	تین عدد درمیانے
بند گوبھی	200 گرام
مٹر	ایک پیالی
سیم کی پھلی	100 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
میتھی دانہ	چند دانے
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ڈالڈا کنولا آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب:

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- گاجر، آلو اور سیم کی پھلی کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور بند گوبھی کو باریک کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں رائی اور میتھی دانہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کریں، ادرک لہسن اور ہلدی ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- تمام کٹی ہوئی سبزیاں، مٹر، ٹماٹر اور نمک ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور ایک پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ سبزیاں حسب پسند گل جائیں
- ہری مرچوں کو موٹا موٹا کوٹ کر شامل کر دیں اور آنچ تیز کر کے اتنا بھونیں کہ پانی خشک ہو جائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کی بنی ہوئی چپاتیوں کے ساتھ دوپہر کے کھانے پر لطف اٹھائیں۔

بیف ود وہائٹ بینز

اجزاء:

انڈر کٹ بیف	آدھا کلو
سفید لوبیا	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	چار سے چھ جوئے
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
پیاز	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر	تین عدد درمیانے
بین اسپراؤٹس	50 گرام
شملہ مرچ	ایک عدد درمیانی
ہری پیاز	دو عدد
مشرومز	تین سے چار عدد
چلی ساس	دو سے تین کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
کارن فلار	دو چائے کے چمچ
یخنی	آدھی پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- گوشت کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں اور دھو کر چھلنی میں رکھ دیں
- پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، ہری پیاز اور بین اسپراؤٹس کو باریک کاٹ لیں، مشرومز کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں۔ ادرک کو کش کر لیں اور لہسن کو باریک چوپ کر لیں
- لوبیا کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ گرم پانی میں بھگو دیں پھر ابال کر گلا لیں
- ایک پیالے میں سویا ساس اور کارن فلار کو ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں پھر اس میں نمک، چلی ساس اور یخنی ڈال کر ملا لیں
- کڑاہی میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے گوشت کی بوٹیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- دوبارہ سے اسی کڑاہی میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں، شملہ مرچ، ادرک اور لہسن ڈالیں۔ تین سے چار منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں مشرومز ڈال دیں
- پھر اس میں فرائی کی ہوئی بوٹیاں اور لوبیا ڈال دیں، ساتھ ہی تیار کیا ہوا ساس ڈال کر آنچ ہلکی کر دیں۔ ابال آنے پر آخر میں بین اسپراؤٹس اور ہری پیاز ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار چائینیز ڈش کو گرم گرم ڈش میں نکال کر فرائیڈ رائس یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

شملہ بند گوبھی

اجزاء:

اجزاء	مقدار
بند گوبھی	آدھا کلو
سبز شملہ مرچ	ایک عدد
زرد شملہ مرچ	ایک عدد
سرخ شملہ مرچ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
ثابت لال مرچ	چار سے چھ عدد
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
املی کا رس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کنولا آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب:

- بند گوبھی کو دھو کر باریک کاٹ کر رکھ لیں، شملہ مرچ کے بڑے بڑے ٹکڑے کر لیں اور پیاز کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ چکن پاؤڈر میں تین چوتھائی گرم پانی ملا کر یخنی تیار کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں رائی ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں پیاز اور لال مرچیں ڈال کر ہلکی سنہری فرائی کر لیں
- مرچوں کو توڑتے ہوئے ساتھ ہی ادرک لہسن اور ہلدی شامل کر دیں اور ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- اس میں کٹی ہوئی بند گوبھی ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک بھونیں پھر یخنی ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ تک پکائیں (گوبھی اگر حسب پسند نہ گلی ہو تو تھوڑا سا پانی اور ڈال دیں) اور اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں
- شملہ مرچ کے ٹکڑوں پر تھوڑی تھوڑی سبزی ڈالیں اور اسے کڑاہی میں رکھ دیں، اوپر سے املی کا رس چھڑک کر پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر دم کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے سجا کر ڈش میں نکال لیں تاکہ سبزی نہ کھانے والوں کو بھی یہ خوش رنگ ڈش گرم گرم چپاتی کے ساتھ مزہ دے۔

پاستا عربیاتا ساس

اجزاء:

میکرونی	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	دو چائے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	چھ سے آٹھ عدد
ٹماٹو کیچپ	دو کھانے کے چمچ
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
زیتون	چار سے چھ عدد
پارمیسان چیز	حسب پسند
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
تھائم	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- پیاز اور ایک ٹماٹر کو بالکل باریک چوپ کرلیں، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ لیں اور ان تمام چیزوں کو اچھی طرح ملا کر رکھ لیں۔ زیتون کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- بقیہ ٹماٹر کے سرے کاٹ کر نیچے سے کراس کٹ لگائیں اور ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ رکھ کر نکال لیں، دو منٹ یخ ٹھنڈے پانی میں ڈال کر ان کا چھلکا اتار لیں۔ پھر ان کو بلینڈ کر کے پانچ سے سات منٹ درمیانی آنچ پر پکا کر پیسٹ بنا لیں
- میکرونی کو نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ کے لئے ابال کر رکھ لیں
- پین میں **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں
- اس میں چوپ کئے ہوئے ٹماٹر والا مکسچر، چکن پاؤڈر اور لال مرچ ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں، پھر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، ٹماٹو کیچپ ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ پکا لیں
- اس میں ابلی ہوئی میکرونی ڈال کر ملائیں، اجوائن اور تھائم ڈالتے ہوئے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر خوبصورتی سے زیتون سے سجائیں اور اوپر سے پارمیسان چیز چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

چکن ڈیلائٹ

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پارمیسان چیز	آدھی پیالی
چیڈر چیز	ایک پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
تھائم	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
مشرومز	دو سے تین عدد
یخنی	تین چوتھائی پیالی
میدہ	حسب ضرورت
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور درمیان سے چیرا لگا کر رکھ لیں
- ہری مرچوں کو پیس کر رکھ لیں، اجوائن اور تھائم کو توے پر ہلکا سا بھون لیں
- پارمیسان چیز میں آدھی پیالی چیڈر چیز، نمک، لہسن، کالی مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملا کر پیسٹ بنا لیں
- چکن بریسٹ میں اس پیسٹ کو لگا کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- آدھی پیالی میدے میں پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں، پہلے چکن بریسٹ کو اس پیسٹ میں ڈپ کر لیں پھر اسے ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور چکن بریسٹ کو تیز آنچ پر دو سے تین منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اوون کو 150°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور ان چکن بریسٹ کو چکنی کی ہوئی ٹرے میں پندرہ سے بیس منٹ کے بیک کرنے رکھ دیں تا کہ چکن اچھی طرح گل جائے
- اس کا ساس بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ایک کھانے کا چمچ میدہ ڈال کر بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو اس میں باریک کٹے ہوئے مشرومز ڈال دیں
- تھوڑی تھوڑی کر کے چکن کی یخنی ڈالتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں اور چولہے سے اتار کر حسب پسند نمک اور کالی مرچ شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

چکن ڈیلائٹ کو اوون سے نکال کر اس پر چیڈر چیز کی پٹیاں کاٹ کر رکھیں اور پارسلے چھڑک کر مشروم ساس کے ساتھ پیش کریں۔

گوشت دلبہار

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
پیاز	چار عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
تل	ایک چائے کا چمچ
بادام	چار سے پانچ عدد
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- پیاز کو کاٹ کر بلینڈر میں پیس لیں، بادام، تل، ثابت دھنیا اور سفید زیرہ ملا کر بھون کر پیس لیں
- گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں، پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کا پیسٹ ڈال کر سنہرا ہونے تک فرائی کریں
- لہسن اور گوشت ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی نمک، لال مرچ اور ہلدی شامل کر دیں
- اچھی طرح بھون کر گوشت گلنے کے لئے ایک پیالی پانی ڈال دیں، ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- بھنے ہوئے پسے ہوئے مصالحے کو دہی کے ساتھ اچھی طرح ملا لیں اور گوشت جب ادھ گلا ہو جائے تو اس میں ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر گوشت کو مکمل گلنے تک پکائیں
- آخر میں باریک کٹی ہوئی ادرک، ہری مرچیں اور لیموں کا رس ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک دیں اور گھر کی بنی ہوئی چپاتی یا نان کے ساتھ پیش کریں۔

ویسٹرن چکن ان ایسٹرن کری

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
بھنے چنے	دو کھانے کے چمچ
بادام	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
تل	ایک کھانے کا چمچ
خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
سونف	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کڑی پتہ	چند پتے
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو کچھ دیر فریزر میں رکھ کر چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں اور دھو کر چھلنی میں رکھ دیں
- ایک چائے کا چمچ لہسن، نمک، سفید مرچ اور چینی کو سرکے کے ساتھ ملا لیں اور اس سے چکن کو میرینیٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں چکن کو تیز آنچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پیاز کو چھری کی نوک میں لگا کر چولہے پر چار سے پانچ منٹ سینک لیں، ٹھنڈی کر کے چھیل لیں۔ چنے، بادام، زیرہ، تل، خشخاش، سونف اور ناریل کو توے پر بھون لیں۔ ان تمام مصالحوں کو پیاز اور ہری مرچوں کے ساتھ تھوڑا سا پانی ڈالتے ہوئے پیس لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر کڑی پتہ اور گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں، اس میں پسا ہوا مصالحہ، نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، دھنیا اور ہلدی ڈال کر بھونیں
- پھر فرائی کیا ہوا چکن ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس منفرد کری کو پیش کریں۔

ایرانی چکن

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	دو عدد درمیانے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چچ
پسا ہوا دھنیا	دو کھانے کے چچ
ہلدی	ایک چائے کا چچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چچ
ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چچ
سرکہ	ایک کھانے کا چچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- بڑے ٹکڑے کی ہوئی چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں، لہسن کے جوؤں کو چھل لیں اور ادرک کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- لہسن، ٹماٹر، زیرہ اور ٹماٹر کا پیسٹ ملا کر بلینڈ کر لیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کر لیں
- اس میں لال مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں پھر ایک چوتھائی پانی ڈال کر اچھی طرح ملائیں، اس میں ہلدی، دھنیا اور گرم مصالحہ ڈال کر ہلکا سا بھونیں
- پھر اس میں بلینڈ کیا ہوا مکسچر ڈال دیں، دو سے تین منٹ پکا کر چکن اور نمک شامل کر دیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- اتنی دیر پکائیں کہ چکن اچھی طرح گل جائے (درمیان میں ایک سے دو مرتبہ الٹ پلٹ کر لیں تا کہ چکن جلنے نہ پائیں) پھر اس میں سرکہ اور ادرک ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس مزیدار چکن کو زعفرانی چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

الچین (افغانی ڈش)

اجزاء:

انڈے	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
بادام	چھ سے آٹھ عدد
پستے	چھ سے آٹھ عدد
اخروٹ کی گری	ایک چوتھائی پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
میدہ	حسب ضرورت
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- انڈوں کو سخت ابال کر ٹھنڈے کرلیں اور چھیل کر رکھ لیں، پھر ان کو نیچے کی طرف سے ذرا سا کاٹ کر احتیاط سے (تاکہ انڈا ٹوٹنے نہ پائے) اندر سے زردی نکال لیں
- اخروٹ، بادام اور پستوں کو باریک کوٹ لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ زردی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- اس مکسچر کو اچھی طرح دبا دبا کر انڈوں میں بھر دیں اور اوپر سے کٹے ہوئے حصے سے بند کر دیں، میدے میں ہلکا سا پانی ملا کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں اور انڈوں کو اس میں ڈپ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور انڈوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں، اس میں ادرک لہسن اور زیرہ ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، ہلدی اور لال مرچ ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو زردیاں ڈال کر ملائیں اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے ابال آنے دیں پھر فرائی کئے ہوئے انڈے ڈال کر ہلکی آنچ پر چار سے پانچ منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس زبردست اور منفرد افغانی ڈش کو حسب پسند نان یا اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

کوفتہ مٹر پلاؤ

اجزاء:

چاول	ایک کلو
قیمہ	آدھا کلو
مٹر کے دانے	ڈیڑھ پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
بھنے ہوئے چنے	چار کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
انڈا	ایک عدد

گریوی کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
مکس گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
ٹماٹر کٹے ہوئے	تین عدد درمیانے
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- قیمے میں تمام مصالحے ملا کر دو مرتبہ پیس لیں، انڈا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہاتھوں کو چکنا کر کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا لیں اور دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ ڈالیں اور پیاز کو گولڈن فرائی کر لیں۔ پھر گریوی کے تمام مصالحے دہی اور ٹماٹر ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں
- ایک پیالی پانی ڈال کر ابال آنے تک پکائیں کوفتے ڈال کر دیگچی کو کپڑے کی مدد سے تھوڑا سا ہلائیں اور پانی خشک ہونے تک پکائیں
- ہرا مصالحہ ڈال کر چار سے پانچ پیالی پانی ڈال دیں جب ابال آجائے تو احتیاط سے کوفتے نکال کر چاول اور مٹر ڈال دیں. ڈھک کر درمیانی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں
- کوفتے شامل کر کے ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ تک دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

احتیاط سے ڈش میں نکالیں کہ کوفتے ٹوٹنے نہ پائیں، چاہیں تو ابلے ہوئے انڈوں سے گارنش کر کے پیش کریں۔

چکن تکہ کڑاہی

اجزاء:

چکن تکّے	چار عدد
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	ایک عدد
ٹماٹر	تین سے چار عدد
دہی	آدھی پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
تیز پات	ایک ٹکڑا
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
گرم مصالحہ	ایک چٹکی
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
بڑی ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے تکّے بنالیں

چکن تکے بنانے کے لئے :

- ایک کلو چکن کے چار ٹکڑے کرلیں، پین میں دو کھانے کے چمچ ادرک لہسن پسا ہوا، حسب ذائقہ نمک، ایک کھانے کا چمچ پسی ہوئی لال مرچ، دو کھانے کے چمچ پسا ہوا گرم مصالحہ، ایک کھانے کا چمچ پسا ہوا سفید زیرہ، آدھی پیالی دہی، ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس، ایک چٹکی زردے کا رنگ اور چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اچھی طرح ملالیں۔ یہ مصالحہ تکّوں پر لگا کر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر بھاری پیندے کے فرائینگ پین میں ان کو رکھ کر درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں (درمیان میں الٹ پلٹ کرلیں)
- چولہے سے اتار کر ٹھنڈے ہونے پر ان تکّوں کی ہڈی علیحدہ کرلیں اور ان کی چھوٹی بوٹیاں کرلیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، تیز پات اور زیرہ ڈال کر کڑ اکڑ الیں اور پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ چمچ چلائیں خوشبو آنے پر اس میں، نمک، لال مرچیں، ہلدی اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ تیل علیحدہ ہوجائے
- پھر چکن کی بوٹیاں، دہی اور ہری مرچیں ڈال کر ملائیں اور تیز آنچ پر فرائی کرتے ہوئے چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ادرک چھڑک دیں، پراٹھے یا شیر مال کے ساتھ برنچ میں یا سائڈ ڈش کے طور پر دوپہر یا رات کے کھانے پر پیش کریں۔

ماقوتی کھیر

اجزاء:

دودھ	ایک لیٹر
مونگ کی دھلی دال	تین چوتھائی پیالی
چینی	ڈیڑھ پیالی
کھویا	ایک پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
بادام	آدھی پیالی
پستے	آدھی پیالی
کیوڑہ ایسنس	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

- دال کو دھو کر ایک پیالی پانی میں بھگو کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر اسے ایک پیالی پانی میں ابال کر اچھی طرح گلا لیں اور بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- بادام پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھلکا نکال لیں اور الائچی کے ساتھ ملا کر پیس لیں، کھوئے کو چورا کر کے رکھ لیں
- دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے بادام پستے ڈال کر پکنے رکھ دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد اس میں پسی ہوئی دال شامل کر دیں
- دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد اس میں چینی ڈال دیں
- جب یہ کھیر گاڑھی ہونے پر آجائے تو اس میں کھویا ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ پکائیں پھر کیوڑہ ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

مٹی کے کونڈے میں ڈال کر بادام پستے اور چاندی کے ورق سے سجائیں اور ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

شکرقند کا کیک

اجزاء:

شکرقند	آدھا کلو
میدہ	دو پیالی
انڈے	دو عدد
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ
دودھ	تین چوتھائی پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
دارچینی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
بادام	آٹھ سے دس عدد
پستے	آٹھ سے دس عدد
پسا ہوا ناریل	ایک چوتھائی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- شکرقند کو دھو کر دو پیالی پانی میں ابالنے رکھ دیں، جب اچھی طرح گل جائے تو اسے ٹھنڈا کر کے چھیل لیں اور کانٹے سے میش کرلیں۔ پستے اور بادام کو صاف دھو کر باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور دارچینی ڈال کر چھان لیں، علیحدہ پیالے میں ڈالڈا VTF بناسپتی اور چینی کو ملا کر پھینٹ لیں
- انڈوں کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور اچھی طرح سخت ہونے پر اس میں زردیاں ملا کر پھینٹ لیں
- پھر ان پھینٹے ہوئے انڈوں میں دودھ شامل کرلیں اور اس مکسچر کو پھینٹ کر یکجان کرلیں۔ پھر اس میں چینی اور ڈالڈا VTF بناسپتی کے مکسچر کو ڈال کر پھینٹ لیں
- پھینٹے ہوئے مکسچر میں میدہ اور شکرقند ڈالتے ہوئے ہلکے ہاتھ سے ملالیں اور آخر میں الائچی شامل کرلیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کرلیں اور کیک پین کو چکنا کرلیں، تیار کئے ہوئے مکسچر کو کیک پین میں ڈال کر اوون میں رکھ دیں اور اسے ایک گھنٹے تک بیک کرلیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر ٹھنڈا ہونے پر خوبصورت سے پلیٹر میں سجا کر اس منفرد کیک کو پیش کریں۔

بٹر کُوکیز

اجزاء:

میدہ	125 گرام
نمک	ایک چٹکی
انڈے	دو عدد
چینی	250 گرام
فوڈ کلر	حسب پسند
مکھن	500 گرام

ترکیب:

- میدے میں نمک ملا کر چھان کر رکھ لیں اور چینی کو باریک پیس کر چھان لیں
- صاف خشک بڑے پیالے میں مکھن اور پسی ہوئی چینی کو ڈالیں اور الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں
- شروع میں ہلکی اسپیڈ پر بیٹر چلائیں اور جب دونوں چیزیں مکس ہو جائے تو بیٹر کی اسپیڈ کو تیز کر کے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ کریم کی شکل میں آجائے
- اس مکسچر میں ایک ایک کر کے انڈا شامل کریں اور پھینٹتیں جائیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ڈالتے ہوئے پھینٹیں
- جب تمام چیزیں یکجان ہو جائیں تو ان کو دو سے تین حصّوں میں کر لیں اور ان میں چٹکی بھر حسب پسند فوڈ کلر شامل کر لیں۔ پلاسٹک میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں، میدے کے مکسچر کو بیل لیں (چپاتی سے تھوڑا سا موٹا رکھیں) اور ان کو بسکٹ کٹر کی مدد سے حسب پسند شیپ میں کاٹ لیں
- بسکٹ کو اوون ٹرے میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے بیک کر لیں۔ اوون سے نکال کر روم ٹمپریچر پر ٹھنڈے کر لیں

پریزنٹیشن:

یہ خوبصورت رنگ برنگے کوکیز بچّوں کو بہت پسند آئیں گے اور انھیں ایئر ٹائٹ جار میں رکھ کر کچھ دن تک محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔

مغلئی سفیدہ

اجزاء:

چاول	آدھا کلو
چینی	آدھا کلو
کھویا	آدھی پیالی
بادام	آدھی پیالی
پستے	آدھی پیالی
اخروٹ	آدھی پیالی
دودھ	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر بیس سے پچیس منٹ بھگو کر رکھیں، پھر انھیں ابلتے ہوئے پانی میں مکمل طور پر گلنے تک ابال لیں
- بادام، پستے اور اخروٹ کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- ابلے ہوئے چاول اور چینی کو تین حصّوں میں تقسیم کر لیں، فرائنگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور خشک میوے فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالیں ایک تہہ چاول کی اور ایک تہہ چینی کی، اوپر دو کھانے کے چمچ دودھ کے ڈالیں اور فرائی کیے ہوئے میوے ڈالیں
- اسی عمل کو دوبارہ دہرائیں اور کھویا ڈال دیں۔ پین کو توے پر رکھ کر درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ رکھیں پھر آنچ ہلکی کر کے دس سے بارہ منٹ دم پر رکھیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں خوبصورتی سے نکالیں اور کھویا یا کریم کے ساتھ پیش کریں۔

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ ونر
کراچی سے نورزہرا شیخ صاحبہ قرار پائی ہیں

چکن چیز رول

اجزاء:

اجزاء	مقدار
چکن بریسٹ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
چیڈر چیز	100 گرام
پیاز	ایک عدد درمیانی
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	دو چائے کے چمچ
چلی ساس	دو چائے کے چمچ
سویا ساس	دو چائے کے چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈبل روٹی کے سلائس	تین عدد
انڈے	دو عدد
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
میدہ	دو کھانے کے چمچ
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں ادرک لہسن ڈالیں اور درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں صاف دھلی ہوئی چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے ڈالیں اور اسے ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکائیں
- جب چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اس میں نمک، سرکہ، سویا ساس اور چلی ساس ڈال کر ایک سے دو منٹ پکائیں اور چولہے سے اتار لیں
- چاپر میں ڈبل روٹی کے سلائس، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر چاپ کریں، پھر اس میں چکن ڈال کر چاپ کر لیں
- اس مکسچر کو چاپر سے نکال کر اس میں کالی مرچ، اجوائن، مسٹرڈ پیسٹ اور ایک پھینٹا ہوا انڈا شامل کریں اور اچھی طرح ملا لیں
- چیز کو اسٹک کی طرح کاٹ لیں اور چکن مکسچر کا تھوڑا سا حصہ ہاتھ میں رکھیں اور اس کے درمیان میں چیز اسٹک رکھ کر رول بنا لیں
- انڈے کو پھینٹ کر اس میں میدہ اور کارن فلار ملا لیں، رول کو پہلے انڈے کے مکسچر میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کا چورا لگا کر کڑاہی میں گرم ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم مزیدار رولز کو حسب پسند چٹنی یا ٹماٹو کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

محترمہ نورزہرا شیخ صاحبہ کا تعارف

آپ پاکستان کے معروف اسپتال میں بطور Clinical Dietician کام کر رہی ہیں۔ انہوں نے اپنی والدہ کی رہنمائی میں یہ شعبہ اختیار کیا ہے۔ اس شعبے میں ہونے کی وجہ سے کوکنگ ان کا بنیادی شوق ہے اس لئے انہوں نے اپنی آزمودہ چکن چیز رول کی ریسیپی آپ سب قارئین سے شیئر کی ہے۔

رسیلے پھلوں کے ذائقوں سے تر

بھینی بھینی خوشبو

تازگی بھرے احساسات سے زندگی کو پُر لطف بنایئے

بنتِ حسن

تازگی بھرے احساسات سے زندگی کو پُر لطف بنایئے

گرمیوں کے موسم میں خوشبو کا انتخاب بھی انتہائی اہم مسئلہ ہے۔ ایسی خوشبو جسے محسوس کر کے آپ کی سانسیں مہک اٹھیں۔ اِک ایسا مُعطر کن احساس جگا جائے کہ دل و دماغ پر تر و تازگی راج کرنے لگے۔ دل کی وادی میں چاروں طرف خوش رنگ پھول دکھائی دینے لگیں اور زندگی کے معنی و مفہوم بدلے بدلے نظر آئیں۔ موسم گرما میں دھوپ کی تمازت کو کم کرنے کے لئے آپ بہترین خوشبو سے بھی مدد لے سکتی ہے۔

آج کل آپ کی سہولت کے لئے اِس موسم کے لئے خاص طور پر پھلوں سے مہکتی خوشبویات بنائی جا رہی ہیں۔ دن کے وقت کے لئے سٹرس فروٹس اور لیموں کی مہکار پر غور کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں، کیونکہ یہ بہت ہی ہلکی ہلکی، نرم و لطیف خوشبو ہے جبکہ رات کے وقت قدرے تیز اور توانائی فراہم کرنے والی خوشبو استعمال کرنے کی تجاویز دی جاتی ہیں۔ صبح سے دو پہر بعد تک ذرا ہلکی خوشبو منتخب کیجئے، کیونکہ اسے آپ کے اعلیٰ ذوق ہونے کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

ناریل

موسم گرما کے لئے کچھ خاص اور بھینی بھینی خوشبو والے پرفیومز بھی متعارف کروائے جاتے ہیں۔ دیگر قدرتی پھلوں میں ناریل کی خوشبو بھی دھوپ کی تمازت میں بہترین ہے۔ یہ انتہائی کشش انگیز خوشبو ہے، یہ بھی آپ کا دل بے حد لبھائے گی۔ اگر ایک بار آپ نے اسے دور سے سونگھ لیا تو آپ اس خوشبو کی متوالی ہو جائیں گی۔ اس کا اضافی فائدہ طویل وقت تک آپ کے ساتھ رچ بس کر رہنا ہے، یوں آپ بار بار پرفیوم لگانے کی زحمت سے بچی رہتی ہیں۔

انناس

اسے بھی نظر انداز نہیں کیا جا سکتا یہ بھی آپ کی توجہ کا طالب ہے اور پھر اس کی خصوصیات بھی کچھ کم نہیں ہیں، یہ تازہ پھولوں کے گلدستے کی مانند ہے۔ اسے گرمیوں کے لئے بہترین تجویز شمار کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر ان دنوں اگر آپ سمندر کنارے یا پارک کی کھلی فضاء میں جا کر پرسکون لمحے گزارنا چاہتی ہیں تو اسے ہرگز نہ بھولئے۔

آڑو

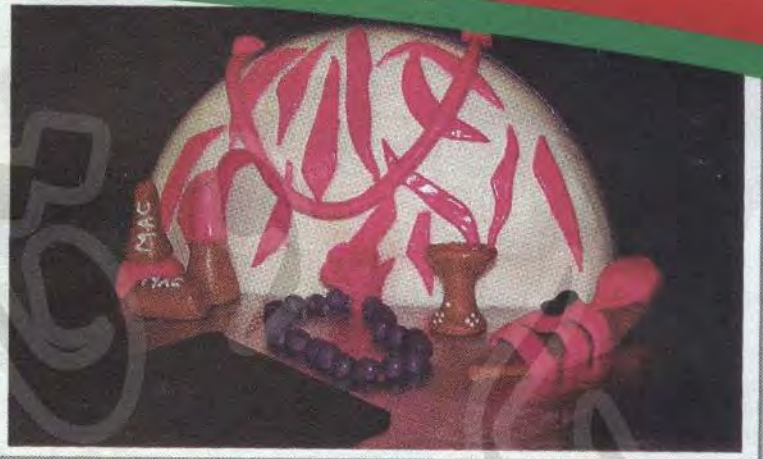
آڑو کی مہک بھی اس قدر خاص ہوتی ہے کہ ہم اس کا موازنہ دوسرے پھلوں سے نہیں کر سکتے۔ خصوصاً گرمیوں میں استعمال کرنے کے لئے تو یہ بہت ہی سُہانی خوشبو ہے۔ یہ آپ کے مزاج پر تر و تازہ اثرات مرتب کرنے میں بے مثال ہے۔ اس کی دھیمی دھیمی مہک آپ کو ٹھنڈک کا احساس دلاتی ہے۔ اس کی پُر اسرار اور لطیف کشش آپ کو اپنی جانب کھینچنے میں مہارت رکھتی ہے۔

بے انتہا منفرد

کیا آپ الگ طرح کی خوشبو کی تلاش میں رہتی ہیں؟ اگر ایسا ہے تو آپ پھولوں اور سٹرس فروٹس کی خوشبوؤں کے امتزاج سے انتہائی خاص، مدھم اور لطیف مہک تخلیق کر سکتی ہیں۔

چند ذائقے دار انتخاب

آپ نے دیکھا ہوگا کہ زیادہ تر پرفیوم فطری مہک سے متاثر ہو کر ہی بنائے جاتے ہیں۔ گرمی کے لئے لوبان (incense)، صنوبر (cedar)، مشک (musk) وغیرہ کی خوشبوئیں بھی بہترین سمجھی جاتی ہیں۔ لیونڈر سے ہم سب ہی واقف ہیں۔ یہ اکثر خوشبوؤں میں اہم جز کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی مہک بھی موسم گرما کے لئے بہت ہی خاص تصور کی جاتی ہے، اسی طرح نارنگی، تربوز اور موسمی جیسے رسیلے پھلوں کی خوشبویات سے تر پرفیومز گرمی کے موسم میں آپ کو خوش آمدید کہہ رہے ہیں۔ تو کیوں نہ ان کی مہکتی صدائیں سن کر انہیں منتخب کیا جائے اور تازگی بھرے احساسات سے زندگی کو پُر لطف بنایا جائے۔

نا جیہ رفیق

''منفرد سینڈوچز اور ناشتے کی وسیع رینج میری پہچان ہے''

کوکنگ ایکسپرٹ اور JIA'S deli (اسلام آباد) کی روح رواں ناجیہ رفیق سے ملئے

انٹرویو: سحر حسن

پاکستان کا دارلحکومت اسلام آباد بیوروکریٹس کا شہر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ شہر مختلف انواع واقسام کے کھانوں کا بہترین انتخاب پیش کرتا ہے۔ یہاں کے خوبصورت اور دل موہنے والے مناظر آنے والوں کے لئے خصوصی کشش کا باعث بنتے ہی ہیں، وہیں یہ شہر کھانے پینے سے رغبت رکھنے والوں میں بھی بے حد مقبول ہے۔ خوشیوں کے ہر موقع پر ہم روایتی میٹھے اور نمکین کھانوں کے ساتھ کچھ نئے اور منفرد ذائقے بھی آزمانا چاہتے ہیں۔ تو چلئے Jia'sdeli ، جہاں ملتے ہیں معروف کوکنگ ایکسپرٹ، بیکر ناجیہ رفیق سے۔

''اس شعبے میں آنے کا خیال کیسے آیا، کیا بچپن سے شوق تھا؟''

''میں ہمیشہ سے یہ چاہتی تھی کہ میری اپنی بیکری ہو۔ دراصل میں بچپن ہی سے اپنے شوق یعنی بیکنگ اور کیٹرنگ سے جڑی رہی۔ یہی وجہ ہے کہ میں نے بزنس اسکول کا رُخ کیا۔ کالج کے زمانے میں بھی اس شعبے کے ساتھ میری دلچسپی مزید بڑھتی گئی۔ بعد میں میں نے Jia'sdeli کھولنے کا فیصلہ کرلیا۔ میرے لئے یہ کام فقط کاروبار نہیں ہے بلکہ یہ میرا شوق ہے۔''

''تعلیم کہاں تک حاصل کی اور اس بزنس کا آغاز کرنے سے پہلے کیا آپ نے بیکنگ کے حوالے سے اضافی کورسز وغیرہ بھی کیے؟''

''میں نے بزنس ایڈمنسٹریشن اور پبلک ہیلتھ کے شعبوں میں ماسٹرز کیے۔ یوں تو میں اب بھی وقتاً فوقتاً سیکھنے اور اپنے شعبے میں نئے نئے تجربات سے مستفید ہونے پر یقین رکھتی ہوں۔ مگر Jia'sdeli کا باقاعدہ آغاز کرنے سے پہلے نے مختلف اداروں سے بیکنگ اور کیک آرٹ سے متعلق کئی ایک کورسز کیے۔''

''آپ نے کس سن میں Jiasdeli میں قائم کی؟''

''ہم نے 2008ء میں Jia'sdeli کا آغاز کیا۔ پُرآسائش، پُرسکون اور خوابناک ماحول سے مزین Jia'sdeli اسلام آباد کے علاقے بلیو ایریا بیورلی سینٹر میں واقع ہے۔ یہ تازہ، صحت بخش اور اعلیٰ معیار کے کھانے فراہم کرتا ہے۔ اسی لئے معیار کو اہمیت دینے والے لوگوں کی اولین ترجیح ہے۔ ظاہر ہے جس طرح کسی مشینری کو ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح انسانی وجود کو چاق وچوبند رہنے کے لئے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ Jia'sdeli انتہائی مہارت کے ساتھ اعلیٰ معیار اور ذائقہ شناس صارفین کے لئے خدمات پیش کرتا ہے تاکہ توانائی سے بھرپور غذا آپ کی زندگی میں ہلچل مچادے اور آپ جوش، جذبے اور گرم جوشی سے اپنے کام کاج میں مشغول رہیں۔ ہمارے ہاں منفرد سینڈوچز، ناشتے کے آئٹمز، تازہ سلاد اور desserts کی وسیع رینج دستیاب ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہم ہر چیز میں بہترین اجزاء شامل کرتے ہیں۔ ہمارا عزم ہے کہ ہم کھانے کے شائقین کو تر وتازہ اور معیاری غذا مہیا کریں اور اپنے قابل قدر مہمانوں کے لئے توانائی بخش غذا کا انتخاب کرنے میں اہم کردار ادا کریں۔ صبح کے وقت ہی سے یہاں بہت چہل پہل نظر آتی ہے اور یہ سلسلہ رات گئے تک جاری رہتا ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے لوگ اچھی غذا کھائیں اور صحت مند نظر آئیں۔

> ہمارا ریڈ ویلویٹ کیک اسلام آباد کا واحد ایسا پروڈکٹ ہے جس میں اصلی کریم چیز استعمال کی جارہی ہے

Jia's کی اولین کوشش ہے کہ یہاں آنا مہمانوں کے لئے انتہائی پُرلطف تجربہ ثابت ہو۔ ہمارے ہاں کی پُرسکون کردینے والی موسیقی کو آپ نظرانداز نہیں کرسکتے۔ Jia'sdeli کی اضافی خصوصیت یہ بھی ہے کہ محل وقوع کے اعتبار سے یہ اسلام آباد کے مرکز میں واقع ہے۔ ہم کام کی جگہ اور گھر پر ڈشز پہنچانے کی خدمات بھی دے رہے ہیں۔ اگر آپ صبح نہیں جاگے، بہت دیر ہوگئی ہے تو Jia'sdeli آپ کو دن بھر کسی بھی وقت ناشتہ مینو فراہم کرتا ہے۔

اس لئے آپ اپنے دن کا باقاعدہ آغاز کرنے کی غرض سے قدرے خشک اشیاء یہاں سے لے جاسکتے ہیں۔ Jias پر ذرا دیر کے لئے رکیے، فوری طور پر بہترین غذائی اجزاء سے بنی متوازن غذا سے لطف اندوز ہوتے جایئے۔"

"کتنے برس کی محنت کے بعد آپ کو کامیابی ملنا شروع ہوئی؟"

"ایسا چند ماہ بعد ہی ہوگیا جب ہم نے deli کی مارکیٹنگ شروع کی اور اسے اسلام آباد میں متعارف کروایا۔ خدا کا شکر ہے کہ آج ہم ایک اچھے برانڈ کی حیثیت سے جانے پہچانے جاتے ہیں۔"

"آپ اپنے ہاں کے تمام خاص ذائقوں کا تعارف کروایئے۔"

- بریک فاسٹ
- کافی اینڈ فروٹ اسموتھیز
- گرلڈ ہیلتھی سینڈوچ
- کیک اینڈ ڈیزرٹس

deli کے desserts معیاری، تازہ اور خوش ذائقہ اعلیٰ معیار کے امپورٹڈ چاکلیٹ اور چیز سے تیار کئے جاتے ہیں۔ مختلف اقسام کے ناشتے اور سینڈوچ کے options ہمارے مینو کا حصہ ہیں۔ آپ بہ نفس نفیس خود دیکھ سکتے ہیں کہ ہم پکاتے ہوئے کس قدر صفائی ستھرائی کا خیال رکھتے ہیں تاکہ آپ کی صحت بھری مسکان قائم رہے۔

Jia'sdeli کچھ بہترین کیکس بنانے کی خدمات پیش کرتا ہے جو خالص اجزاء سے بنتے ہیں۔ ہم معیار کے معاملے میں کسی قسم کا سمجھوتہ نہیں کرتے اور ہمیشہ بہترین اجزاء کا انتخاب کرتے ہیں۔"

"آپ خود کو بیکر یا پھر کیک ڈیزائنر کہلوانا پسند کرتی ہیں؟"

"بلاشبہ میں ڈیزائنر اور بیکر ہوں۔ ہمارے ہاں کی ساری ریسپیز اور کیکس پہلی بار میں نے خود تیار کئے اور انہیں بہترین بنایا۔ جب تک میں معیار سے مطمئن نہیں ہوتی تب تک اپنے اسٹاف کو دوبارہ بنانے کی اجازت نہیں دیتی۔"

"یہ بتایئے کہ آپ کے بنائے مقبول ترین کیکس کون سے ہیں؟"

"Velvet کیک Death by Chocolate، چاکلیٹ اینڈ نیویارک چیز۔"

"آپ کی بیکری کی Speciality کیا ہے؟"

"یوں تو سب ہی کیکس بہت عمدہ ہیں، لیکن ہمارا ریڈ ویلویٹ کیک اسلام آباد کا واحد ایسا پروڈکٹ ہے جس میں اصلی کریم چیز استعمال کی جارہی ہے۔ اسی طرح نیویارک کیک بھی، سافٹ چیز کی درست مقدار کے ساتھ مہارت سے تیار کیا جاتا ہے۔ ہمارے خوش ذائقہ اور خوش نظر چاکلیٹ کیک میں آپ کی طلب کے مطابق اطمینان بخش چاکلیٹ ہوتی ہے۔ اجزاء کی ہر تہہ میں مٹھاس اور ٹھنڈک کا درست امتزاج مہیا کیا جاتا ہے۔

Jia'sdeli شہر بھر کی بہترین اور بے مثال براؤنیز اور کپ کیکس کا گھر ہے۔ اس کے علاوہ آپ یہاں کی ایک اور خاص سوغات نظر انداز نہ کریں، وہ ہے۔ Banoffee Crumble with Walnut and Chocolate Chips یہ کھانے میں بہت لطف دیتا ہے۔ ساتھ ہی Cinnamon roll with frosting بھی بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اگر آپ نے اب تک یہ سب نہیں کھایا تو ایک بار ضرور ٹرائی کریں۔"

"کون سے آئٹمز ایسے ہیں جو شہر بھر میں نہیں ملتے، صرف آپ کے ہاں دستیاب ہیں۔"

"ہمارے ہاں پیسٹریز اور چیز کیکس کی بھی بڑی انواع و اقسام موجود ہے۔ اضافی طور پر ہمارے Grilled sandwiches اور صحت بخش Fruit smoothies بھی کہیں اور دستیاب نہیں ہوتے۔ ہم کانٹی نینٹل اور عمدہ ڈیزرٹ

کے حوالے سے الگ شناخت رکھتے ہیں۔

ہمارے مشہور ذائقوں میں

Greek Salad , Cajun Chicken sandwich
Chicken and pesto sandwich, Scrambled eggs and cheese
Cafe mocha and hot Chocolate, Blueberry yougurt
Delicious chocolate chips waffles
Smoked Turkey & cranberry sandwich
Sun dried tomato pesto pasta اور

وغیرہ وغیرہ شامل ہیں۔"

"آپ کے یہاں کھانے پینے کے شائقین کا رجحان اور فضاء کیسی ہے؟"

"ہمارے ہاں ہر وقت صارفین کی رونق نظر آتی ہے۔ اسلام آباد کے باشندوں کی اکثریت کھانے سے رغبت رکھتی ہے۔ انہیں صحت بخش غذا کا شعور بھی ہے اور وہ ہم پر بھروسہ بھی کرتے ہیں۔ ایسے افراد وہیں آتے ہیں جہاں بہترین کھانا دستیاب ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لوگ ہمارے deli پر آتے ہیں کیونکہ وہ جانتے ہیں کہ بیکریوں میں بہترین اور معیاری غذا ہمارے ہاں ہی ملنا ممکن ہے۔ یہاں بیرونِ ملک سے آئے ہوئے افراد کی بڑی تعداد بھی آپ کو دکھائی دیتی ہے جو ہمارے باقاعدہ کلائنٹ ہیں اور یہاں آکر پُرامن اور آرام دہ ماحول سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ کارپوریٹ سیکٹر سے تعلق رکھنے والے لوگ بھی وقت کی کمی کے باعث ہمارے جھٹ پٹ meal سے استفادہ کرتے ہیں۔ مناسب قیمت میں معیاری کھانے کے متلاشی خاندان بھی یہاں آنا پسند کرتے ہیں۔

ایک بہترین deli کا راز یہی ہے کہ وہ آپ کو درست انتخاب کرنے کا موقع فراہم کرے۔ جہاں آکر آپ اچھا محسوس کریں، پھر فوراً ہی بھوک چمکا دینے والا کھانا بھی ملے۔ ہمارے ہاں آنے والے مہمانوں کو ذائقے اور صحت کا ایسا تال میل ملتا ہے جس سے آپ کا دن آرام و سکون سے گزرتا ہے۔ جن کے پاس کھانے کی فرصت نہیں ہوتی، ہم انہیں صحت مند اور مزیدار کھانے مہیا کرتے ہیں۔ سو آپ یہاں آیئے اور ہمارے ہاں کی منفرد سجاوٹ دیکھئے۔ یقیناً نت نئے اقسام کے پکوان کھا کر محظوظ ہوئے بغیر نہ رہ سکیں گے۔"

"کیا آپ شوگر فری آئٹمز بنا رہی ہیں؟"

"ہمیں اس بات کا احساس ہے کہ شوگر فری مصنوعات وقت کی اہم ضرورت ہیں اور ہم اس طرف بھی آہستہ آہستہ آئیں گے۔ ہم اپنی پروڈکٹس میں بہت پہلے سے براؤن شوگر کا استعمال کر چکے ہیں۔ اس کے علاوہ ہم اپنے صارفین کی فرمائش پر کم کیلوریز پر مشتمل مٹھاس کا اہتمام بھی کرتے ہیں۔"

افسانہ

لاش کے آنسو

تشنہ بریلوی

نیند کے مزے لے، اے ننھی پری۔ اور اے رشکِ حُور خاتون اپنی تھکن اُتار۔
رات کے دو بج چکے ہیں۔ اندھیرے اور سناٹے کا راج ہے۔ اس کمرے میں، اس بیڈ روم میں بھی خاموشی ہے۔ روح فرسا وحشت ناک، سکوت، تابوت اور مردہ خانے کی خاموشی۔

''لیکن اس خواب گاہ میں ایسا آسیب زدہ ماحول کیوں؟ یہاں تو بہارِ حیات رقصاں ہونی چاہئے۔ اس لئے کہ زندگی کے دو خوبصورت نمونے یہاں موجود ہیں، بستر پر محوِ خواب!''

بیشک، مگر پھر بھی یہ کمرہ موت ہی کا ماحول پیش کر رہا ہے کیونکہ زندگی کے ان دو دل آویز مرقعوں کے ساتھ یہاں ایک لاش بھی موجود ہے، ایک بھوت، جو اس نفیس شبستاں کو مقبرے میں تبدیل کر رہا ہے اور یہ لاش اس ننھی بچی کے باپ اور اس نوجوان عورت کے شوہر کی ہے۔

خواب گاہ کے ایک تاریک گوشے میں، میں کرسی پر بیٹھا ہوا ہوں، سر جھکائے اور بمشکل سانس لیتے ہوئے۔ میں خود کو زندہ لوگوں میں شمار نہیں کرتا۔ میں تو مردوں سے بدتر ہوں چونکہ میرا دل مر چکا ہے، میری روح مر چکی ہے، میرا ذہن و دماغ، شعور، لاشعور سب کچھ مر چکا ہے۔ میں سانس ضرور لے رہا ہوں، لیکن میری سانس سے بدبو کے بھبکے پھوٹ رہے ہیں، ایک سڑتے گلتے جسم کی طرح۔

''اگر ایسا ہے تو پھر تم اس کمرے میں کیوں بیٹھے ہو۔ تمہیں تو زمین کے اندر ہونا چاہئے!''

موت کے بھی مختلف انداز ہیں۔ ایک مردہ ہزار سائے رکھتا ہے۔ اَن گنت چھلاوے اُس سے وابستہ ہوتے ہیں، لیکن ذرا توقف کیجئے۔ جواب جلد ہی مل جائے گا، سنسنی خیز جواب۔ فی الفور میں صرف یہ بتانا چاہوں گا کہ ننھی بچی جو بستر پر سو رہی ہے میری اپنی بیٹی ہے اور یہ نوعمر حسینہ میری بیوی ہے۔

دنیا کے کسی بھی انسان کو لیجئے۔ مرد یا عورت، امیر یا غریب، تعلیم یافتہ یا اَن پڑھ۔ وہ عزیزوں، دوستوں کے درمیان زندگی گزارتا ہے (یا گزارتی ہے)۔ محنت اور محبت سے اپنے ماحول کو خوشگوار بناتا ہے اور خوشیاں بانٹتا ہے۔ جب یہ انسان، یہ فرد، قدرت کے مقرر کردہ وقت پر اس دنیا سے رخصت ہوتا ہے (یا ہوتی ہے) تو اسے ''مردہ'' نہ کہا جائے اور محفلِ زندگی سے اس مرد یا عورت کی ''روانگی'' کو ''موت'' ہرگز نہ سمجھا جائے اس لئے کہ ''موت'' تو ایک شیطانی لفظ ہے، لیکن میں یعنی اس دلکش خاتون کا شوہر اور اس پری تمثال بچّی کا باپ یقیناً ''مُردوں'' میں شمار ہوتا ہوں، میں قہرِ الٰہی کا عبرت انگیز نمونہ ہوں۔ مگر شاید میرے اندر بھی ابھی زندگی کی رمق باقی ہے جو آنسوؤں کی اس آبشار کی شکل میں میرے قلبِ مُردہ کے کسی قدیم آتش فشاں سے لاوا بن کر اُبل رہی ہے۔

مزید برآں میں تو ایک مجرم ہوں، سزا یافتہ۔ ایک عدالت میں میرا جرم ثابت ہو چکا ہے۔ مجھے پھانسی کی سزا مل چکی ہے اور اس سزا پر عمل بھی ہو چکا ہے۔ پھانسی کا پھندا میرے گلے میں پڑ چکا ہے۔ میرے ہاتھ پاؤں باندھے جا چکے ہیں۔ تختۂ دار پیروں تلے سے ہٹایا جا چکا ہے۔ یعنی ''دھڑن تختہ'' ہو چکا ہے۔ انگریزی حرف (ایل) کی طرح ایک ٹکٹکی سے بندھے ہوئے پھندے میں جھولتا ہوا میں اپنی ٹوٹی مڑی ہوئی گردن کے ساتھ کرۂ ارض کے گرد چکر پہ چکر لگا رہا ہوں۔ ارض البلد اور طول البلد کی لکیروں کی طرح، ہر برّ اعظم سے گزرتا ہوا، عظیم سمندروں کے پانیوں سے چھپّتا ہوا، تپتے صحراؤں کی چٹختی ہوئی زمین کو چھوتا ہوا، یخ بستہ پہاڑوں کی چٹانوں سے پھسلتا ہوا، گھنے جنگلوں کو پھلانگتا ہوا، لُڑھکتا ہوا اور سطحِ ارض سے ٹکراتا ہوا میں گردش میں ہوں، بے حد تیز رفتاری کے ساتھ، اس لئے کہ بقول جرمن شاعر بورگر ''مرنے والے بہت تیز سفر کرتے ہیں۔''

DENN DIE TODTEN REITEN SCHNELL
(FOR INDEED THE DEAD TRAVEL FAST)

اور یوں گردش کرتے ہوئے اس شعر کی تصویر بن جاتا ہوں۔

میں بھی ہوں گردش میں یا پھر گردشِ دوراں ہوں میں
کون کہتا ہے کہ جیتا جاگتا انساں ہوں میں

جس عدالت نے مجھے سزا دی وہ لڑکیوں پر مشتمل تھی۔ منصف، وکیلِ استغاثہ اور عدالتی عہدیدار سب لڑکیاں ہی تھیں، لیکن جیوری میں چند حیران و پریشان خواتین اور اشکبار مرد بھی موجود تھے۔

''می لیڈی اور ممبرانِ جیوری'' وکیلِ استغاثہ نے اپنے خطاب کا آغاز کیا۔

''آج یہاں کٹہرے میں آپ انسانیت کے سب سے بڑے دشمن کو دیکھ رہے ہیں جو کروڑوں بچّیوں، لڑکیوں اور عورتوں پر ظلم ڈھا چکا ہے، انہیں موت کے گھاٹ اُتار چکا ہے اور لاکھوں خاندانوں کو تباہ کر چکا ہے۔ اس کے جرائم کا خلاصہ یہاں ایک رجسٹر میں موجود ہے۔ اسے پڑھیئے اور اگر چاہیں تو ملزم سے جرح کیجئے، نرمی یا رحم کا ہرگز مظاہرہ نہ کریں، اس لئے کہ یہ سخت ترین اور عبرتناک سزا کا مستحق ہے۔ یعنی پھانسی اور صرف پھانسی۔ یہ بدنام زمانہ کردار ایک بچّی کا سنگدل باپ ہے، جی ہاں لڑکی کا باپ۔

خدانے اِس بچّے کو دنیا میں بھیجا ہے
اِس لئے لڑکی کی پیدائش پر ماں پر ''الزام''
کسی صورت میں درست نہیں ہے

''می لیڈی۔ ہر بچّہ، ہر نفسِ نوزائیدہ، (لڑکا ہو یا لڑکی) جو اس دنیا میں وارد ہوتا ہے وہ خدائے مہربان کی طرف سے ایک تحفہ ہے، ایک قیمتی امانت اور والدین پر لازم ہے کہ وہ اس کا استقبال کریں، اپنی آغوش اس کے لئے وا کریں۔ یاد رکھیں کہ خدا نے ماں اور باپ ''دونوں'' کے ذریعے اس بچے کو دنیا میں بھیجا ہے۔ اس لئے لڑکی کی پیدائش پر ماں پر ''الزام'' کسی صورت میں درست نہیں ہے۔ ماں تو محبت کا سرچشمہ ہے، وہ دل و جان سے ننھے وجود پر واری وصدقے ہوتی ہے، لیکن یہ ملزم یعنی نووارد کا باپ بچّی کی پیدائش پر بے حد اُداس ہو جاتا ہے اور غصّے کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنی بیوی کو ''خطاوار'' قرار دیتا ہے یہ بھول کر کہ اس ''خطا'' میں وہ خود بھی برابر کا شریک ہے۔ اپنے شوہر کے اس افسوسناک رویے کی وجہ سے بچّی کی ماں بھی خود کو ''مجرم'' سمجھنے لگتی ہے اور معاشرے کے گھناؤنے دستور کا حصّہ بن کر اس انسانیت سوز سازش میں مجبوراً شامل ہو جاتی ہے۔

''مزید براں، می لیڈی'' وکیلِ استغاثہ نے ایک گھونٹ پانی پی کر بیان جاری رکھا ''اور اگر بچّی کا باپ دل پر جبر کر کے اسے قبول بھی کر لیتا ہے تو بھی بیشتر حالات میں اس بچّی کی زندگی موت سے بدتر ہوتی ہے، دکھوں اور ذلتوں سے بھری ہوئی۔ اور اس بات کا قوی امکان ہوتا ہے کہ وہ کسی دن ''غیرت'' کے نام پر موت کے گھاٹ اتار دی جائے گی۔ اپنے باپ کے ہاتھوں یا باپ کی رضامندی سے چچا کے ہاتھوں۔ ان الفاظ کے ساتھ لیڈی، میں انسانیت کے نام پر، آپ سے ایک تاریخی فیصلے کی درخواست کرتی ہوں۔ لیکن قبل اس کے کہ میں اپنا بیان ختم کروں، میں کچھ نمونے، کچھ جھلکیاں، بطورِ ثبوت پیش کرنا چاہوں گی۔ یعنی ان لڑکیوں اور عورتوں کی تصاویر جو اس بدنام زمانہ مجرم کے ہیبت ناک مظالم کا شکار ہوئی ہیں۔''

ہال کی روشنیاں مدہم کر دی گئیں اور دیوار پر لگا بڑا اسکرین تصویروں اور منظروں سے بھر گیا۔ دل ہلا دینے والے

تصویروں اور بھیانک مناظر کی نہ ختم ہونے والی قطار۔ مَردوں کی ایذا پرستی اور عورت دشمنی کے نمونے۔ وحشیانہ سلوک کے مرقعے، معصوم بچیوں پر ڈھائے جانے والے ناقابلِ یقین مظالم کے شاہکار، گلا گھونٹنے، خنجر یا کلہاڑی سے ٹکڑے ٹکڑے کرنے، زندہ دفن کرنے، جلانے، سنگسار کرنے، کتوں کے آگے چھوڑنے، معمولی بات پر ناک کان کاٹنے، تیزاب سے چہرہ جھلسانے، رشتے سے انکار پر موت کے گھاٹ اتارنے، بازار میں ننگا گھمانے، عصمت دری کا شکار ہونے والیوں پر کوڑوں کی بارش، بچیوں، عورتوں اور بوڑھیوں پر مظالم کی انتہا۔

پورے ہال میں کہرام مچ گیا، گریہ وزاری، آہیں، سسکیاں، چیخیں۔ الامان والحفیظ!

''معزز ممبرانِ جیوری'' جسٹس نے قدرے بھرائی ہوئی آواز میں بولنا شروع کیا۔

''جب کوئی جج مسندِ انصاف پر بیٹھتا ہے یا بیٹھتی ہے تو عدالت کے جذبات واحساسات خود بخود اس کے شعور میں شامل ہوجاتے ہیں۔ ایسا ہی میرے ساتھ بھی ہورہا ہے۔ بہرحال یہ میرا فرضِ اولین ہے کہ تمام حقائق ونظائر آپ کے سامنے رکھوں اس لئے کہ فیصلہ تو جیوری کو ہی کرنا ہے اور چونکہ مدعاعلیہ یعنی ملزم کسی قسم کی صفائی پیش کرنا نہیں چاہتا اس لئے اب مقدمے کا فیصلہ آپ کے ہاتھوں میں ہے۔''

ممبرانِ جیوری اپنی نشستوں سے اُٹھے اور فرداً فرداً ایک مخصوص کمرے میں غوروخوص کے لئے داخل ہوگئے۔

کچھ دیر بعد ممبرانِ جیوری اپنے انکلوژر کی طرف واپس آئے، نظریں جھکائے ہوئے۔ قتل کے مقدمے میں جیوری جب بھی سزائے موت کا فیصلہ کرتی ہے تو وہ ملزم کی طرف دیکھنے سے گریز کرتی ہے۔

فیصلہ سنایا گیا۔

''جیوری مُتفقہ طور پر اس نتیجے پر پہنچی ہے کہ ملزم کا جرم ثابت ہوچکا ہے اور سفارش کرتی ہے کہ مجرم کو پھانسی پر لٹکایا جائے، تادمِ مرگ۔''

یہ کوئی خواب تھا، کوئی واہمہ یا تصوّر کی شعبدہ بازی؟ یقیناً یہ ایک خواب ہی تھا، لیکن ایک بہت خاص اور اہم خواب، ایک خفیہ پیغام، ایک انتباہ، ایک غیبی اشارہ جس نے میرے ہوش وحواس ٹھکانے لگادیئے، میرے دل ودماغ کو جھنجھوڑ کر رکھ دیا اور مجھے ایک نئے وجود میں ڈھال دیا۔

ایسا کیوں ہے کہ میں اپنی بیٹی سے محبت نہیں کرتا اور لڑکی کی پیدائش پر غضب ناک ہوجاتا ہوں۔ میں غور کرتا ہوں اور جواب کی تلاش میں اپنی روح میں جھانکتا ہوں۔

''سُن او حقیر بندے!'' میرے قلب کی گہرائیوں سے سرگوشی کے انداز میں ایک صدا بلند ہوتی ہے۔ ''تو اپنی بیٹی سے محبت نہیں کرتا اس لئے کہ تو ایک بزدل، کمزور اور ذلیل انسان ہے۔ تجھ میں ہمت نہیں کہ اپنے معاشرے کا سامنا کرسکے، اپنے خودساختہ روحانی پیشواؤں اور اپنے خاندان کے غصیلے اور کم ظرف بزرگوں کا مقابلہ کرسکے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ اے چھچھورے انسان، تو لالچ کا ایک قابلِ نفرت مجسمہ ہے۔ شیکسپیئر کے شائی لک کی طرح دولت کا پجاری۔ تو ایک سیٹھ، ایک بنیے کی طرح اپنے بچّوں سے بھی سود در سود ادائیگی کا منتظر رہتا ہے۔ تجھے اپنے بیٹوں سے بھی محبت نہیں ہے۔ تو اپنے ''فائدے'' کی وجہ سے انہیں قبول کرتا ہے زیادہ ''منافع'' کی اُمید میں اور تو بہی کھاتہ لئے ایک اکاؤنٹینٹ کی طرح ہروقت نفع ونقصان اور لین دین کے چکّر میں رہتا ہے۔ دوسری طرف نظر ڈال تو تجھے بچّوں کی ماں بالکل مختلف نظر آئے گی۔ وہ اپنے جگر گوشوں، بچّوں اور بچیوں پر ہروقت جاں نثار کرنے اور تکالیف برداشت کرنے کے لئے تیار رہتی ہے، کسی قسم کے معاوضے یا بدلے کے بغیر۔ یاد رکھ تیرا یہ نظام، یہ ''مردمعاشرہ'' صرف اور صرف عورت کی وجہ سے چل رہا ہے اور تیرا یہ تہذیب وتمدّن کا قلعہ بھی اسی کی قربانیوں اور خدمتوں کی بُنیاد پر استوار ہے، مگر کب تک؟ تاریخِ انسانیت اب تنگ آکر کروٹ بدلنے والی ہے اور عین ممکن ہے کہ یہ بظاہر شاندار محل، یہ قصرِ پُرغرور ایک عبرتناک کھنڈر میں تبدیل ہوجائے یعنی۔

دیکھا تھا پچھلے موڑ پر جو قصرِ پُرغرور
ہے سرنگوں وہ بن کے کھنڈر اگلے موڑ پر

نیند کے مزے لے اے مری بچّی، اے ننھے فرشتے اور آرام کر اے باوفا خاتون۔ میں یہاں بیٹھا ہوں سکڑا ہوا، سر جھکائے ہوئے ایک سزایافتہ کی طرح اپنی خطاؤں کے بوجھ سے دبا ہوا۔ اعترافِ جرم سے لبریز میرے یہ دہکتے اور سلگتے ہوئے آنسو میرے قصوروار ہونے کا منہ بولتا ثبوت ہیں۔ میری حماقتوں اور زیادتیوں کا اظہار۔ شرمندگی کے سمندر میں ڈوبا ہوا میں اپنے ''حاکمانہ'' اور ظالمانہ طرزِعمل کو یاد کررہا ہوں جو میں نے باپ اور شوہر کی حیثیت سے روا رکھا۔

رات بہت تاریک ہے لیکن میں تاریکیوں سے نکل کر کرنوں بھرے گلستان میں آرہا ہوں جہاں خوشبوئیں بھی میرا استقبال کررہی ہیں۔ میں نور ونغمہ بکھیرتی اس صبح کو ''خوش آمدید'' کہتا ہوں۔ مسرت کی ایک فرحت بخش لہر اب میرے جسم وجاں میں دوڑ رہی ہے۔ اب میں آزاد ہوچکا ہوں، صحیح معنوں میں آزاد۔ اوہام اور جہالت کی زنجیریں ٹوٹ چکی ہیں۔ اب میں ایک نئے جذبے، نئے ولولے سے زندگی کے سفر میں آگے بڑھوں گا اور ایسے مردوں کی صف میں شامل ہوجاؤں گا جو واقعی اپنی بیٹیوں (اور بیٹوں) سے محبت کرتے ہیں، انہیں زندگی کی ہر سہولت بہم پہنچا کر بہتر انسان اور بہتر شہری بنانے کی کوشش کرتے ہیں اور نہایت گرم جوشی سے اپنی شریکِ حیات کا بازو تھام کر مجروح کا یہ مصرعہ گنگناتے ہیں۔

ترا ہاتھ ہاتھ میں آگیا تو چراغ راہ میں جل گئے

اب کوئی احمق یہ نعرہ نہیں لگا سکتا۔

FRAILTY THY NAME IS WOMAN

''اے عورت تیرا نام کمزوری ہے''

اس لئے کہ اب یہ تو یہ نعرہ بلند ہوگا۔

FORTITUDE THE NAME IS WOMAN

''اے عورت تیرا نام استقامت ہے''

مردمعاشرے نے عورت کے خلاف زبردست سازش کی ہے، لیکن وہ تو شہزوری اور ہمّت کی بہترین مثال ہے۔ یقیناً عورت یہ کہہ سکتی ہے۔

خُدا کا شُکر ہے دل کی بڑی ہوں
ازل سے آسماں تھامے کھڑی ہوں

اے عورت تو آسماں تھامے کھڑی ہے، مگر تیری عظمت کو خودپرست مرد نہیں سمجھ سکتا۔ اب میری آنکھیں کھل گئی ہیں

واقعی اے عورت تو آسماں تھامے کھڑی ہے، مگر تیری عظمت وقوت کو خودپرست مرد نہیں سمجھ سکتا۔ اب میری آنکھیں کھل گئی ہیں۔ میرے دل کے تمام دریچے وا ہوچکے ہیں، گھٹن ختم ہوچکی ہے اور میں ایک منحوس حصار سے باہر آچکا ہوں۔ اب میں دیکھوں گا کہ شوہر اور بیوی کے درمیان کون آتا ہے، کون ہم پر حکم چلانے کی جرأت کرتا ہے، کون خاندانوں کو تباہ کرتا ہے، بچوں سے خوشیاں چھینتا ہے۔ اگر لڑکی کا باپ یا عورت کا خاوند عقل وہوش سے کام لے کر دلیری دکھائے تو کوئی دیور، کوئی چاچا، کوئی جرگہ یہ ہمت نہیں کرسکتا کہ کسی عورت یا لڑکی کو ظلم کا نشانہ بنائے یا اسے اپنے انسانیت سوز قوانین کے تحت ''سزا'' دے۔

مجھے یقین ہے کہ یہ خواب، یہ روح پرور تجربہ صرف مجھ ہی تک محدود نہیں ہے بلکہ ساری دنیا کے بے وقوف اور بزدل مرد (باپ اور شوہر) اس میں شامل ہورہے ہوں گے۔ ہمارے اجڑے ہوئے کرۂ ارض کو جنت نظیر بنانے کے لئے۔

حُسن اور صحت بھی ایک پیکیج ڈیل ہے

وزن کم کرنے کے لئے غذا پر تنقیدی نظر رکھنا ضروری ہے

ارم پروین عباس

حسین اور پُرکشش نظر آنے کی خواہش ہر عورت کے دل میں ہوتی ہے۔ فی زمانہ ہم جو کچھ دیکھتے ہیں اس کا لب لباب یہ ہے کہ خوبصورتی محض سفید رنگت کا نام نہیں ہے، بلکہ باوقار لباس، چال ڈھال، اندازِ گفتگو اور متناسب جسم شخصیت کو خوبصورت بناتے ہیں۔ ایک فربہی مائل گوری رنگت کی حامل خاتون کے مقابلے میں دبلی پتلی سانولی رنگت والی خاتون زیادہ پُرکشش دکھائی دیتی ہے۔ سڈول جسم ہر نگاہ کو بھاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جسم کو متناسب رکھنے کے لئے خواتین ہر طرح کی محنت اور دیگر کئی جتن کرتی رہتی ہیں۔
کبھی ماضی میں فربہی مائل جسم پُرکشش سمجھا جاتا تھا۔ یعنی موٹاپا قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا تھا اور موٹے انسان کو ''کھاتے پیتے'' گھرانے کا فرد سمجھا جاتا تھا۔ جبکہ دبلا پتلا جسم کمزوری کی علامت جانا جاتا اور یہ خیال عام تھا کہ دبلا جسم محض غریب کا ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ زمانہ ترقی کرتا گیا۔ وقت بدلا تو انسانی سوچ میں بھی مثبت تبدیلی رونما ہوئی اور آج دبلا پتلا جسم خوبصورتی اور دلکشی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ جبکہ فربہی مائل جسم کا حامل فرد مذاق اور طنز کا نشانہ بنتا ہے۔ موٹے آدمی کو بے شمار پریشانیوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ ذیابیطس، امراضِ قلب، جوڑوں کا درد، سانس کی تکلیف، جگر کی خرابی اور پتے میں پتھری کے علاوہ ہزاروں دیگر امراض لاحق ہوسکتے ہیں۔ بسا اوقات موٹاپا انسان کی جان تک لے لیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج ہر مرد و زن وزن گھٹانے کے لئے کوشاں نظر آتے ہیں۔ بعض خواتین کو یہ شکایت رہتی ہے کہ مسلسل ڈائٹنگ کرنے کے باوجود ان کے وزن میں کوئی خاطر خواہ کمی واقع نہیں ہورہی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ خواتین میٹھی اور غیر معیاری غذاؤں کا استعمال وافر مقدار میں کرتی ہیں۔ یاد رکھیں کہ ڈائٹنگ کے دوران ایک سے زائد میٹھے بسکٹ کا استعمال بھی آپ کے پورے پلان کا ستیاناس کرسکتا ہے۔
ایک بین الاقوامی سروے میں انکشاف کیا گیا ہے کہ پوری دنیا میں دبلا ہونے کی سب سے زیادہ فکر برازیلی باشندوں میں پائی جاتی ہے، جبکہ ملک فن لینڈ کے رہنے والے موٹاپے کے خطرات سے سب سے زیادہ آگاہ ہیں اور امریکیوں کو فربہی سے نجات حاصل کرنے کے لئے سب سے زیادہ محنت اور کوشش کرنی پڑتی ہے۔
ریڈرز ڈائجسٹ کے ایک سروے میں بتایا گیا ہے کہ روسی باشندے اپنے بڑھتے ہوئے وزن کو گھٹانے کی فکر میں سب سے زیادہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں، جبکہ جرمن اور بھارتی باشندے بھی یہ سمجھتے ہیں کہ ان کے موٹاپے میں ان کا اپنا کوئی قصور نہیں ہے بلکہ اصل مسئلہ ان کی جینیات میں ہے۔ جس کی وجہ سے ان کا جسم بے ڈول اور بے ہنگم ہے۔ ریڈرز ڈائجسٹ کی نائب صدر اور ایڈیٹر انچیف Peggy Northrop کا کہنا ہے کہ ہمارے سروے سے یہ واضح ہوتا ہے کہ دنیا بھر کے لوگ اپنے بڑھتے ہوئے وزن سے نالاں ہیں اور اُسے کم کرنے کے لئے مسلسل کوشش کررہے ہیں۔ دنیا بھر میں تقریباً ایک ارب 60 کروڑ افراد یا تو ضرورت سے زیادہ وزن رکھتے ہیں یا پھر موٹاپے کی جانب رواں دواں ہیں۔
عالمی ادارہِ صحت کے مطابق وزن کی اس زیادتی کی وجہ سے ہر سال عالمی سطح پر 25 لاکھ اموات ہوتی ہیں، جبکہ قابلِ توصیف بات یہ ہے کہ اس حوالے سے دنیا بھر میں شعور بیدار ہورہا ہے اور لوگ وزن گھٹانے پر خصوصی توجہ دے رہے ہیں۔ اس سروے میں بتایا گیا ہے کہ میکسیکو کے لوگوں میں وزن کم کرنے کے حوالے سے ایک صحت مند سوچ پائی جاتی ہے۔ وہاں کی عوام میں اس بات کا شعور پایا جاتا ہے کہ صحت بخش غذا کا استعمال اور چاق و چوبند زندگی گزارنا، مناسب جسمانی وزن کی ضمانت ہیں۔ اس کے برعکس امریکا میں لوگ اب بھی فاقہ کشی کرکے اپنا وزن کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں، جبکہ ماہرینِ خوراک اور ماہرینِ غذائیت کے نزدیک وزن کم کرنے کے لئے فاقہ کشی یا کسی وقت کا کھانا چھوڑنا نہایت غلط اور نقصان دہ طریقہ کار ہے۔ اس سے فائدہ تو نہیں البتہ مزید نقصان ضرور ہوسکتا ہے۔
ایسی خواتین جو ڈائٹنگ کررہی ہیں، انہیں اس بات کا علم ہونا چاہئے کہ بے وقت کھانے پینے سے وزن بڑھ جاتا ہے۔ نارتھ ویسٹرن یونیورسٹی کے ریسرچرز نے اپنی تحقیق میں یہ واضح کیا ہے کہ اگر آپ اپنا وزن کم کرنے کے خواہشمند ہیں یا چاہتے ہیں کہ آپ کا مناسب وزن برقرار رہے تو دن میں ٹھیک وقت پر کھانا کھائیں۔ انہوں نے یہ بھی کہا ہے کہ آدھی رات کو جبکہ جسم سونے کی خواہش رکھتا ہے اگر کوئی کھانا کھائے تو یہ کوئی صحت مند رویہ نہیں ہے، کیونکہ اس سے جسم میں بلاناغہ یومیہ توانائی بنانے کے عمل میں خلل واقع ہوتا ہے۔

سُلجھی ہوئی گفتگو، باوقار لباس، اندازِ نشست و برخاست اور متناسب جسم یہ سب مل کر ہمیں حسین بناتے ہیں

متوازن غذا کی بحث کے حوالے سے سب سے زیادہ غلط فہمیاں عام طور پر چکنائی کے بارے میں پائی جاتی ہیں۔ عموماً ہر طرح کی چکنائی کو صحت کے لئے مضر سمجھا جاتا ہے، لیکن یہ نظریہ درست نہیں، کیونکہ بعض چکنائیاں مفید بھی ہوتی ہیں۔ جس میں خاص طور پر ڈالڈا کی مصنوعات شامل ہیں کیونکہ ڈالڈا اپنی تمام پروڈکٹس میں اپنے صارفین کی صحت کا خیال رکھتا ہے۔ جبکہ وزن کم کرنے کی بات کی جائے تو عام طور پر غذا میں ہر قسم کی چکنائی کم کردینے کی سفارش کی جاتی ہے، لیکن یہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ ہمارے جسم کو بعض اقسام کی چکنائی کی ضرورت ہے۔ ہر قسم کی چکنائی کا خون میں موجود کولیسٹرول کی مقدار پر یکساں اثر مرتب نہیں ہوتا۔
بعض افراد کھانے پینے کے غضب کے شوقین ہوتے ہیں۔ زندگی کے متعلق ان کا نقطہ نظر محض کھانا اور ڈٹ کر کھانا ہوتا ہے، جو کہ بے حد نقصان دہ سوچ ہے۔ یاد رہے کہ موٹاپا کسی آنکھ کو بھی نہیں بھاتا۔ موٹے اور صحت مند افراد میں فرق کرنا سیکھئے۔ 16 ملکوں میں 16 ہزار افراد کے سروے سے معلوم ہوا ہے کہ دنیا بھر میں مردوں سے زیادہ خواتین ڈائٹنگ پر توجہ دیتی ہیں۔ امریکا میں 85 فیصد خواتین زندگی کے کسی نہ کسی مرحلے میں ڈائٹنگ کا تجربہ کرتی ہیں۔ جبکہ 70 فیصد امریکی خواتین یہ سمجھتی ہیں کہ وزن پر بہت زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہے۔
وزن کم کرنے کے لئے نہ صرف غذا پر تنقیدی نظر رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے بلکہ مختلف جسمانی ورزشیں مثلاً یوگا، تیز قدمی اور سائیکلنگ وزن گھٹانے کے لئے بہترین تصور کی جاتی ہے۔

پاناما سٹی... سی فوڈ کا عالمی دارالحکومت

واٹراسپورٹس سے دلچسپی ہواورایڈونچرکی سوجھے...

تو یہاں کے ساحل آپ کو خوش آمدید کہتے ہیں

درخشاں فاروقی

پاناما سٹی اماجی جمہوریہ پاناما کا دارالحکومت ہے وسطی امریکہ کا یہ شہر 4 3 کلومیٹر تک پھیلے ہوئے ساحلوں کی سرزمین ہے۔ دودھیا چمکتی ریت، گرم پانیوں، 320 دنوں تک چمکتے سورج، شاندار سی فوڈ اور روایتی مہمان نوازی جیسی خوبیوں سے مالامال اس شہر میں جا کر تو دیکھئے لوٹنے کو جی نہ چاہے گا۔ آپ کو واٹراسپورٹس سے دلچسپی ہو اور کچھ نہ کچھ ایڈونچر کرنے کی سوجھے، ڈولفنز کے ساتھ کھیلنا ہو، Scuba اور Snorkeling یعنی تیراکی کا شوق پورا کرنا ہو یہاں کے ساحل آپ ہی کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ کہنے کو سارا سال یہاں گرمی رہتی ہے اور ہوا میں نمی کا تناسب 32 ڈگری سینٹی گریڈ رہتا ہے۔ بہار کے مہینوں مارچ اور اپریل کے دنوں میں 25 ڈگری سینٹی گریڈ اور راتوں کو 12 سینٹی گریڈ درجہ حرارت ریکارڈ کیا جاتا ہے۔

ایک پُرکشش جگہ مگر کیسے؟

حدِ نگاہ تک پھیلی دھوپ والی اس نگری کے سمندر میکسیکو خلیج کے کنارے قدرت کے کئی شاہکار اور بھی ہیں۔ تیراکی آپ دن بھر تو نہیں کر سکیں گے، پھر کہاں جائیں گے کیا دیکھیں گے؟ بے فکر ہو جائیے یہاں کئی تھیم پارک موجود ہیں، میوزیمز ہیں۔ MTV یہیں کے ساحلوں پر متعدد ویڈیوز تیار کرتا ہے اور جتنی اچھی کوالٹی کا سی فوڈ ریاست فلوریڈا کے اس مقام پر ملتا ہے، شاید ہی دنیا کے کسی خطے میں ملتا ہو۔ امریکیوں نے سمندری دنیا کو بہت منظم انداز میں استعمال کیا ہے اور اپنے وسائل کو ترقی یافتہ اور باسہولت بنانے میں کوئی کسر نہیں چھوڑی ہے۔ ایسا لگتا ہے ساحلوں کا چپہ چپہ بہترین انتظامی صلاحیتوں کا شاہکار بنا دیا گیا ہے۔ پاناما کے ساحلوں کی تفریحات بلاشبہ صرف بالغوں کے لئے مخصوص ہوتی ہیں اور ہماشما کو اس سے کم ہی دلچسپی ہوتی ہے، مگر پھر بھی گھومنے پھرنے میں دنیا دیکھنے میں نہ کوئی حرج ہے نہ پابندی۔

سب سے پہلے گلف ورلڈ میرین پارک چلئے

یہی ہے پاناما کی اولین پُرکشش جگہ، جہاں آپ کو متنوع قسم کے زمینی نظارے اور سمندری تفریحات یکجا ہوئی ملتی ہیں۔ یہاں ڈولفن آپ کے ساتھ تیر کر لطف اندوز ہوتی ہے۔ یہ آپ کو تنگ نہیں کرتی، اس سے خوفزدہ ہونے کی بھی ضرورت نہیں۔ جھرنے، فوارے، نایاب چرند پرند، زیرِ سمندر ہونے والے شوز اور ڈولفنز کی اسٹار پرفارمنس کے لئے یہ جگہ بے حد اہمیت رکھتی ہے۔ کون سا پرندہ ایسا ہے جو یہاں آپ کی نظروں سے اوجھل رہے گا۔ مزے کی بات یہ ہے کہ وائلڈ لائف اور سی لائف کا امتزاج دیکھنا ہو تو اس میرین پارک کی سیر کرنی چاہئے۔ دنیا بھر کی نایاب نسلوں کے چرند پرند دیکھ کر قدرت کی صناعی کو داد دیتے ہی بنے گی۔
شارک کی فیڈنگ دیکھنے کا انوکھا تجربہ بھی کرتے چلئے اور اگر آپ نے Scuba-diving کرنی ہو تو تربیت دینے والے مددگار افراد یہاں موجود ہیں۔ کمال کی بات یہ ہے کہ ڈولفن آپ سے مانوس ہونا چاہتی ہے اور اس ضمن میں وہ اپنی تمام تر حساسیت کو بروئے کار لاتی ہے۔ وہ آپ سے ہاتھ بھی ملائے گی اور آپ کو والہانہ انداز میں چھو کر پیار کرے گی۔ شاید ہی دیکھی ہو اتنی دوستانہ سی ڈولفن آپ نے۔

> مقامی مصالحوں سے تیار کی گئی کستورا مچھلی یہاں کے لوگوں کی مرغوب غذا ہے جبکہ دودھ میں بنی مچھلی اسنیک کے طور پر کھائی جاتی ہے

چڑیا گھر کی دنیا

اس دنیا میں جسے عرفِ عام میں چڑیا گھر کہتے ہیں یہاں 300 سے زائد جانور آپ کا استقبال کرتے ہیں۔ بنگال کا ٹائیگر، طرح طرح کے بندر، ببر شیر، ہاتھی، بھالو اور پرندے جن کی اقسام کا تعین کرنا بھی آسان کام نہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ انتظامیہ نے کئی جانوروں کی نگہداشت اور جائے رہائش کے گرد گلاس ونڈوز لگا رکھی ہیں۔ جہاں سیر سپاٹے کے شوقین جانوروں کے بچوں کی ولادت سے لے کر فیڈنگ تک کے مراحل دیکھ سکتے ہیں۔ یہاں لوگوں نے افریقین لائن بھی دیکھا اور سوماٹران ٹائیگر کی حرکات بھی، اور تو اور بن مانس کو اپنے نومولود کی دیکھ بھال اور فیڈنگ کراتے ہوئے بھی دیکھا۔ سری لنکا میں تو پانچ فٹ کی شیشے کی بوتل سے ہاتھی دودھ پیتے ہیں۔ یہاں بن مانس عام بچوں کی دودھ کی بوتل سے دودھ پی رہا تھا۔ بعض بچے جانوروں سے ڈرتے نہیں بلکہ مانوس ہو جاتے ہیں۔ جانور بھی ان بچوں کے ساتھ کھیلنے لگتے ہیں۔ کہیں عرصے بعد شاذونادر ہی ایسا واقعہ ہوتا ہے کہ کوئی بچہ کسی جانور سے ڈر گیا ہو یا رو پڑا ہو۔ انتظامیہ گود والے بچوں کو چڑیا گھر کے ٹکٹ فروخت ہی نہیں کرتی۔ عمر کی حد اور پابندی کی وجہ سے بھی بہت پُرسکون انداز میں چڑیا گھر کے معمولات چلتے رہتے ہیں۔ اگر آپ بھی بچوں کو اس چڑیا گھر لے جانا چاہیں تو پہلے بچوں کے دل مضبوط کر لیں۔ ویسے ایک اور سرگرمی بھی نہایت دلچسپ ہے اور وہ یہ کہ طوطے اپنی جنت میں آپ کا خیر مقدم کرتے ہیں۔ کھیل کود میں گم یہ طوطے باسکٹ بال بھی کھیلتے ہیں اور اگر آپ انہیں بائیک کی سواری کرانا چاہیں تو وہ بھی خوشی سے کر لیتے ہیں۔ یہاں جانور اپنی تصاویر بنوا کر بہت خوشی کا اظہار کرتے ہیں، لیکن یہ کیسے ممکن ہے کہ انہیں تصویر کشی کی الف بے بھی پتا ہو، لیکن آپ کے لئے یہ انتہائی غیر معمولی سوونیئر ہوگا۔ مگر آپ بھی ان دوست جانوروں کے ہمراہ دلچسپ تصاویر بنا لیں۔

Shipwreck ایک قابلِ ذکر میرین واٹر پارک

یہ پانی کی تھیم پر انتہائی جاذبِ نظر واٹر پارک ہے، جہاں تربیت یافتہ aquatics اسٹاف آپ کو مختلف جھولوں، ریسٹورنٹس اور دیگر سرگرمیوں میں محو کر لیتے ہیں۔ دلچسپ اور ہنگامہ خیز rides میں Tree-Top Drop اور Pirate Racing Slides ہیں۔ اس قدر تیز رفتار واٹر سلائیڈ کا اب تک صرف تصور کیا جاتا تھا۔ یہ rides بڑوں کے لئے مخصوص ہیں۔ چھوٹے بچوں کے لئے علیحدہ Zoom Flume موجود ہے۔ اسی طرح Tadpole Hole میں آپ کو بحری جہاز، سب میرینز اور مینڈک مینڈکیاں نظر آتے ہیں۔ گھبرانے کی بات نہیں یہاں لائف گارڈز موجود ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو 17 ویں صدی کا قدیم جہاز سواری کے لئے موجود ہے۔ اگر آپ بہت سست روی سے ساحلوں میں گھومنا پھرنا چاہتے ہیں، کیونکہ یہ قدیم بحری جہاز ہے

Panama zoo

Gulf world marine park

سرعت رفتاری سے سمندر کا سینہ چیرتے ہوئے آگے بڑھنا اس کے بس میں نہیں۔

Man in the Sea

دراصل یہ ایک عجائب گھر کا نام ہے۔ یہ تاریخی نوعیت کا گڑھ ہے، جہاں ہمیں غوطہ خوروں کی ابتدائی تربیت، نت نئی سرگرمیوں اور گہرے سمندروں میں موجود آبی و نباتاتی خزانوں کا علم ہوتا ہے۔ یہاں SEALAB-1 بھی موجود ہے جو امریکا کی نیوی کے زیرِ تحت کام کرتی ہے۔ سمندر کے پانیوں میں زندگی کے آثار بھی موجود ہیں اور یہاں آباد دنیا کی سیاحت نہایت اچھوتا تجربہ ہے۔

St Andrew's State Recreation Area

پاناما سٹی سے 5 کلومیٹر دور مشرق میں 1200 ایکڑ پر پھیلا ہوا جنگل، دلدل، ساحل، صنوبر اور صندل کے پیڑوں پر مشتمل یہ علاقے کا بہترین پارک ہے۔ واٹر فرنٹ کیمپنگ تمام دن بھی کی جاسکتی ہے اور صرف دو گھنٹے بھی صرف کئے جاسکتے ہیں۔ پارک میں تمام تر سہولیات مثلاً آرام گاہیں، غسل خانے، پکنک کے لئے مخصوص جگہیں، کھیلوں کے میدان موجود ہیں اس پارک میں بھی گہرے پانیوں میں اُترنے اور قدیم طرز کے ڈونگے نما کشتیوں میں ساحل کی سیر کرنا خوشگوار ترین تجربہ ہوسکتا ہے۔ یہاں سہ پہر کے بعد چہل پہل بڑھتی ہے۔ سیاحوں کے لئے بھی سیر کا یہی مناسب وقت ہے، اس کے بعد گہری ہوتی شام میں قمقموں کی جھلملاہٹ دیکھی جاسکتی ہے۔

Man in the Sea (Museum)

پاناما، سیپیوں کا دیس بھی

غوطہ خوران سیپیوں کی تلاش میں سرگرداں نظر آتے ہیں جن کے دہانوں میں موتیوں کے خزانے ہوتے ہیں۔ سمندر ایسی خوبصورت سیپیاں ساحل پر اُچھال کر پیچھے سمٹ جاتا ہے اور ایسی نادر و نایاب نقوش والی سیپیاں زیورات بنانے کے لئے چن لی جاتی ہیں۔

Camp Helen State Park

اگر آپ کا ارادہ ہے کہ رات کو بھی یہاں قیام کرلیا جائے تو یہ ممکن نہیں۔ پکنک پر آنے والوں کو سرِ شام لوٹ ہی جانا چاہئے۔ دن بھر یہ سمندری تفریحات کی جاسکتی ہیں۔ مثلاً مچھلی کا شکار، بوٹنگ، ہائیکنگ وغیرہ وغیرہ۔

یہاں سمندری مچھلی پکانے کے خاطر خواہ انتظامات کئے گئے ہیں۔ وسطی امریکا سے ہجرت کر کے آنے والے پرندے لذّتِ طعام دہن کی اشیاء پر حملہ آور ہوسکتے ہیں، لہٰذا بہت دھیان سے کھانے پینے کی اشیاء کا استعمال کیا جاتا ہے۔

شاپنگ

تیراکوں کے لئے وافر مقدار میں اشیاء اور لباس موجود ہیں۔ بہت نادر قسم کی جیولری لی جاسکتی ہے۔ اوپن ایئر مالز میں بوتیک

Pier Park

اور آرٹ گیلریاں قائم ہیں۔ Pier Park ایسا ہی ایک خریداری اور تفریحات کا مرکز ہے جہاں برانڈڈ اشیاء کے اسٹورز موجود ہیں۔ پاناما بیچ ریزوٹ میں خریداری کا عمدہ مرکز ہے۔ خوشبویات سے لے کر سن گلاسز اور ملبوسات سے کھانے پینے کی اشیاء تک ہر چیز دستیاب ہوجاتی ہے۔

Panama dive

واٹر اسپورٹس

Jet-Skiing

مچھلی کا شکار، کشتیوں کی سیر، تیراکی Jet-Skiing اور Surfing یہ ہیں چند واٹر اسپورٹس جو پاناما کا اصل حُسن ہیں۔ خلیج میکسیکو کا یہ معروف Wreck چار سو ساٹھ فٹ تک محیط ہے۔ جس میں divers کے لئے بے پناہ کشش ہے۔ یہ جنوبی امریکا میں غوطہ خوری کا بہترین مقام ہے۔

> یہاں کی ڈولفن آپ سے ہاتھ ملائے گی، والہانہ انداز میں چھو کر پیار کرے گی۔ شاید ہی دیکھی ہو اتنی دوستانہ سی ڈولفن آپ نے

بہار کے موسم میں مچھلی کا شکار عروج پر ہوتا ہے۔ مارچ میں میکریل، بلوفش، ٹراؤٹ، ریڈ فش اور لیڈی فش ملتی ہیں۔ جبکہ ٹیونا، باراکوڈا اور مارلن سارا سال دستیاب ہوتی ہیں۔ سیاح غوطہ خوری اور مچھلی کے شکار کے لئے کرائے پر کشتیاں اور کانٹے لیتے ہیں اور ٹور آپریٹرز بھی اپنے پیکیج میں ضروری سامان مہیا کرتے ہیں۔

ذرائع آمد و رفت

شٹل بسوں کے علاوہ ٹیکسیوں، limo سروسز اور رینٹ اے کار کی سہولت موجود ہے۔

پاناما کے ذائقے

- ساحل کنارے متعدد ایسے ریسٹورنٹس ہیں جن میں سینڈوچ بارز انوکھے بھی ہیں۔ بہترین اور ذائقہ دار کھانوں کے لئے alfresco ڈائننگ جایا جاسکتا ہے۔
- Oyster bars یہاں کستورا مچھلی کو مقامی مصالحوں کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔ یہ مقامی لوگوں کی مرغوب غذا ہے۔
- Apalachicola Oysters شیل فش کے ساتھ ملا کر تیار کی جانے والی ڈش ہے جو یہاں سیاح شوق سے کھاتے ہیں۔
- پاناما میں میکسیکن، چائنیز، جنوبی ہند، اطالوی اور جاپانی ریسٹورنٹس موجود ہیں۔
- ایسے Treasure Ships مل سکتے ہیں جن پر ریسٹورنٹس قائم ہیں۔ یہ آپ کو گہرے پانیوں کی روشن چمکتی صبحوں میں لنچ اور قدرے خنک راتوں میں بوفے ڈنرز کی پیشکش کرتے ہیں۔
- دودھ میں بنی ہوئی مچھلی اور چپس اسنیک کے طور پر کھائے جاتے ہیں۔

قدرت کے یہ انمول تحفے

گھر کی صفائی ستھرائی میں آپ کا ہاتھ بٹائیں

گھر کی صفائی ستھرائی کے خیال سے مکھیوں اور مچھروں سے تحفظ حاصل کرنا ہر خاتون کا پہلا ہدف ہوتا ہے۔ صفائی کے بعد ہی دوسرے کاموں میں دل لگتا ہے اور طبیعت بھی اُسی وقت مطمئن ہوتی ہے جب آپ اپنے اردگرد ایسے حشرات کو پلتے بڑھتے نہیں دیکھتیں۔ بہنوں کو سب سے آسان کام یہ لگتا ہے کہ مچھر مار اسپرے لے آئیں اور جگہ جگہ اسپرے کر کے دل کو اطمینان مل گیا۔ گر کی بات بتائیں کہ کیمیائی اجزاء سے بننے والے یہ اسپرے سانس اور جلد کی تکالیف میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ پھیپھڑوں اور آنکھوں کو ان toxic اسپریز سے بہت زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ کیوں نہ کوئی اور سادہ اور خطرات سے مبرّا تجویز سوچی جائے جس سے مچھر اور مکھیاں رخصت ہوں، صحت باقی رہے۔

یہ ہیں چند قدرتی طریقے آپ بھی جنہیں بے خطر ہو کر آزما سکتی ہیں۔

مکھیاں کیسے بھگائی جائیں؟

• کچن کے کاؤنٹر اور ٹیبل ٹاپ کی صفائی کر کے ہلکے سے بھیگے ہوئے کپڑے پر نمک چھڑک کر کاؤنٹر پر پھیلا دیں، مکھیاں اِدھر کا رخ نہیں کریں گی۔

• ان حشرات سے بچاؤ کے لئے پونچھے کی بالٹی میں تھوڑا سا سرکہ ملا دیا کریں۔ صرف چائے کے دو چمچ سرکہ ملے پانی سے پونچھے لگانے سے فضا میں اڑنے والے کیڑے مکوڑے اور خاص کر مکھیاں پناہ مانگیں گی۔

• تلسی اور پودینے کو گھر میں اُگائیں اور چھوٹے چھوٹے گملوں کو گھر کے صدر دروازے کے قریب رکھ دیں۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ ان کی مہک سے فضا معطر رہے گی، دوسرے یہ مکھیوں اور مچھروں کی افزائش کو روکنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

• گھر تعمیر یا از سرِ نو ترتیب دیتے وقت دروازوں اور کھڑکیوں پر باریک جالی ضرور لگوا دیں۔ موٹی جالی پردے کے لئے موزوں ہو سکتی ہے، مگر یہ حشرات کو اندر داخل ہونے سے نہیں روک سکے گی۔ شام مغرب ہوتے ہی جالیوں والے پردے استعمال کریں تاکہ کیڑے مکوڑوں کو مزاحمت کا سامنا کرنا پڑے۔

• کمرے کی ہر ڈسٹ بن رات کو کسی مرکزی ڈسٹ بن میں خالی کر دیا کریں۔ بسا اوقات بچے ٹافیاں اور بسکٹ کھا کر بچی ہوئی اشیاء ڈسٹ بن میں ڈال دیتے ہیں جن سے حشرات کا بڑھنا اور پلنا یقینی ہو جاتا ہے۔ ڈسٹ بن صاف ہو گی تو کیڑے مکوڑوں کو افزائش کے مواقع نہیں مل سکیں گے۔ گھر کے دروازوں کے آس پاس جمع کچرا اٹھواتی رہا کریں۔

• سرسوں کے تیل کا پونچھا لگانے سے بھی یہ حشرات دور بھاگتے ہیں۔ یہ ممکن نہ ہو تو کونوں کھدروں میں سرسوں کے تیل کے چند قطرے ڈلوا لیا کریں۔

• مارکیٹ میں ایک وائٹ چاک بطورِ خاص اس مقصد کے لئے دستیاب ہے، اگر ممکن ہو تو اس کا استعمال کر لیں۔

• چونا ایسا اچھا تریاق ہے، آپ آزما کے دیکھئے گھر کے ہر کمرے کے سامنے اور پیچھے اگر کھلی جگہ ہے تو اس کا چھڑکاؤ کر دیں حشرات پھل پھول نہ سکیں گے۔

• لیموں کا رس کونے کھدروں میں ڈالیں، چیونٹیاں جہاں جہاں چھپتی ہوں نظر بھی نہیں آئیں گی۔

• شکر کے پاٹ کو چیونٹیوں سے بچانے کے لئے چند لونگ ڈال دیا کریں۔ شکر محفوظ رہے گی۔

• اسی طرح دوسری میٹھی چیزوں کو چیونٹیوں سے محفوظ کرنے کے لئے کیٹر آئل میں روئی کا پھاہا بھگو کے لیپ دیں اور ڈھکن پہلے اچھی طرح سے بند کر لیں۔

• کھیرا ایسی سبزی ہے جو چیونٹیوں کو ایک آنکھ نہیں بھاتی۔ آپ اسے کتر کر یا چھیل کر کچن میں ایک جانب ڈال دیں۔ یہ طریقہ آپ کی غذاؤں کو محفوظ کر دے گا۔

• ہر چیز کو شیشی یا جار میں (ٹائٹ) سختی سے بند کر کے رکھا کریں۔

کاؤنٹر ہر بار کے استعمال کے بعد دھو دھلا کر صاف ستھرا رکھیں۔ کوئی چیز کھلی نہ رکھیں۔ ممکن ہو تو کچن میں بھی گھیکوار کا پودا رکھیں۔ یہ تیل کے چھینٹے کے بعد جلد پر چھالا بننے سے محفوظ کر دیتا ہے۔ یہ حشرات کی افزائش سے بھی روکتا ہے۔

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمارے بچے آلو بہت پسند کرتے ہیں اور تقریباً فرنچ فرائز تو ہر روز مانگتے ہیں۔ سینڈوچ، برگر، نگٹس کچھ بھی بناؤ انہیں ہر چیز کے ساتھ فرنچ فرائز چاہئے۔ یہ جاننا چاہتی ہوں کہ آلو کا زیادہ استعمال اُن کی صحت کے لئے مناسب ہے یا نہیں؟
سعدیہ راشد... لاہور

خوردونوش کے لئے استعمال ہونے والی تمام اشیاء کے لئے اس بات کو ہمیشہ یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ ان میں سے کسی بھی ایک چیز کا مسلسل اور زیادہ مقدار میں استعمال مناسب نہیں۔ قدرت نے ہمارے لئے انواع و اقسام کے اناج، سبزیاں اور پھل پیدا کئے ہیں۔اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ہمارے جسم کو مختلف نوعیت کے غذائی اجزاء درکار ہیں۔ایک ہی چیز کے زیادہ استعمال کی صورت میں یہ بھی ہوتا ہے کہ بہت سے اہم غذائی اجزاء کی فراہمی میں کمی آجاتی ہے۔ جہاں تک فرنچ فرائز کا تعلق ہے تو یہ ہمیں خاصی مقدار میں کیلوریز فراہم کرتے ہیں اور ان کو سائیڈ ڈش کے طور پر سرو کرنا اور ان کے ہمراہ مزید اشیاء شامل کرنا مناسب نہیں۔ ترقی یافتہ ممالک میں بھی بچوں میں موٹاپے کی شرح میں اضافہ دیکھنے میں آرہا ہے۔ لہٰذا ایسی صورتحال سے محفوظ رہنے کے لئے احتیاط کی ضرورت ہے۔ آلو زود ہضم اور توانائی سے بھرپور ہونے کی وجہ سے بچوں اور کمزور افراد کے لئے بہترین ہیں۔ ان میں وٹامن C ، وٹامن B کمپلیکس، پوٹاشیم، میگنیشم، فاسفورس اور زنک جیسی معدنیات موجود ہوتی ہیں۔ تلے ہوئے آلو استعمال کرنے کے بجائے اُبلے یا بیک کئے ہوئے آلو اعتدال کے ساتھ خوراک میں شامل کئے جائیں تو صحت کے لئے مفید ہیں۔

آنکھوں کے ڈارک سرکلز دور کرنے کا آسان طریقہ بتادیں؟
ماریہ سجاد... کراچی

ہفتے میں دو سے تین مرتبہ رات کو سونے سے پہلے انگلیوں کی پور پر تھوڑا سا بادام کا تیل لگا کر نرمی سے ملیں۔ اس دوران جلد پر بالکل کھنچاؤ نہ پڑنے دیں۔ پڑھتے وقت آنکھوں پر براہِ راست روشنی مت پڑنے دیں۔ دھوپ میں جاتے وقت معیاری سن گلاس استعمال کریں۔ صحت اور آرام کا خیال رکھیں۔ اپنے قریبی معالج سے معائنہ ضرور کروالیں۔ بعض اوقات صحت کی خرابی کی وجہ سے بھی یہ کیفیت رونما ہوجاتی ہے۔اس کے لئے مکمل علاج ضروری ہے۔

میرے پاس آف وائٹ رنگ کی اونی شال ہے۔ایک مرتبہ پہننے کے بعد ڈرائی کلین کروانی پڑتی ہے۔ گھر پر دھونے سے یہ خراب ہوجاتی ہے۔ کیا آپ کوئی طریقہ بتا سکتی ہیں؟
رخسانہ مجیب... اسلام آباد

اونی شالوں کو ٹھنڈے پانی سے دھونا چاہئے۔ یہ گرم پانی میں دھونے سے خراب ہوتی ہیں۔ پہلے سادہ پانی میں 20 منٹ بھگوئیں۔ نرمی سے نچوڑ کر ٹھنڈے یا سادہ پانی میں معیاری ڈٹرجنٹ سے دھو کر سائے میں سکھائیں۔ مکمل طور پر خشک ہوجانے کے بعد الٹی جانب ململ کا دوپٹہ رکھ کر استری کریں۔ آپ کی شال سالہا سال نئی معلوم ہوگی۔

آئلی اسکن کے لئے کوئی اچھا سا فیس پیک بتادیں، میرے مسامات بھی کھل گئے ہیں، کوئی مشورہ دیں؟ امبر اقبال... کراچی

15 دن میں ایک مرتبہ دو چار منٹ کے لئے احتیاط سے اسٹیم لیجئے اور کچھ دیر بعد انڈے کی سفیدی میں چند قطرے لیموں کا رس اور ایک چوتھائی چائے کے چمچ کی مقدار میں زیتون کا تیل ملا کر چہرے پر لگائیں۔ جب خشک ہونے لگے تو چہرے پر سادہ پانی کا اسپرے کیجئے۔ پھر نرم تولیے سے صاف کرنے کے بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیجئے۔ حساس جلد کی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے۔

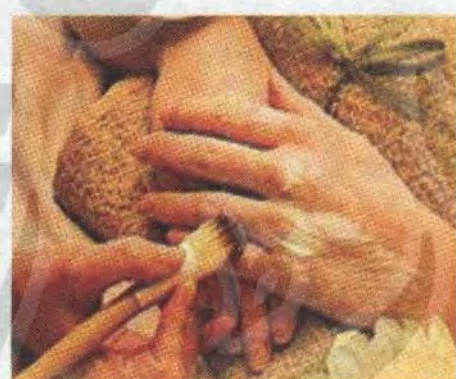
واش بیسن کی نالی اکثر بند ہوجاتی ہے، کچن کے سنک میں بھی یہی مسئلہ ہے۔ کوئی آسان حل بتادیں؟ عنبرین مشتاق۔ رحیم یار خان

پہلے دیکھ لیں کہ کہیں کوئی چیز اٹک تو نہیں گئی۔ اگر ایسا ہو تو موٹا جست کا تار لے کر اس سے رکاوٹ دور کیجئے اور اگر صرف روزمرّہ استعمال سے بند ہوتی ہے تو آدھا کپ کے قریب میٹھا سوڈا چھڑک کر اس پر ایک سے ڈیڑھ کپ سفید سرکہ آہستہ آہستہ

انڈیل دیں۔ چند منٹ کے بعد اوپر سے سادہ پانی ڈال دیں۔ ہفتے پندرہ دن میں کش کیا ہوا کپڑے دھونے کا صابن پانی میں ڈال کر پکائیں اور احتیاط سے نالیوں میں ڈال دیا کریں۔ یہ کام رات کو پانی کے کام ختم کرنے کے بعد کیجئے۔ گرم پانی ڈالتے وقت تمام احتیاطی تدابیر کوملحوظ خاطر رکھئے۔

آپا مجھے براؤنیز بنانے کا شوق ہے، لیکن ہماری طرف چاکلیٹ نہیں ملتی۔ کیا کوکنگ چاکلیٹ کے بجائے کوئی اور چاکلیٹ استعمال کرسکتی ہوں یا کوکو پاؤڈر سے کوکنگ چاکلیٹ بنائی جاسکتی ہے؟ صائمہ داؤد... خانیوال

براؤنیز بنانے کی بہت سی تراکیب ایسی بھی ہیں جن میں کوکنگ چاکلیٹ استعمال نہیں کی جاتی، بلکہ کوکو پاؤڈر جو کہ آسانی سے دستیاب ہے شامل کیا جاتا ہے یا پھر آپ سادہ اسفنج کیک کی کسی ریسپی میں دی گئی میدے کی مقدار کو کم کرلیں۔ جتنا میدہ کم کریں اتنا ہی کوکو پاؤڈر شامل کردیں۔ اگر ترکیب میں ایک کپ میدہ لکھا ہے تو اس میں سے دو کھانے کے چمچ میدہ کم کرنے کے بعد دو کھانے کے چمچ کوکو پاؤڈر چھان کر شامل کردیں۔ خیال رہے کہ ضرورت سے زیادہ بیک نہ کیجئے، کیونکہ اس سے یہ خشک ہوجائیں گے اور براؤنیز خشک نہیں ہونے چاہئیں۔ یہ کوکنگ چاکلیٹ کے ساتھ تیار کئے گئے براؤنیز کی طرح تو نہیں ہوں گے لیکن آپ کا شوق کافی حد تک پورا ہوجائے گا اور آپ کو گھر میں کوکنگ چاکلیٹ بھی نہیں بنانی پڑے گی۔

مینی کیور کروانے کے باوجود گھر کے کام کاج میں ہاتھ چند روز میں ہی دوبارہ میلے اور بے رونق ہوجاتے ہیں۔ اس مسئلے کا کیا حل ہے؟ رخشندہ فاروق... فیصل آباد

ہاتھوں اور ناخنوں کی خوبصورتی کو برقرار رکھنے کے لئے صرف مینی کیور کافی نہیں ہوتا۔ ہمیں روزانہ ان کی دیکھ بھال کرنا ہوتی ہے۔ برتن اور کپڑے وغیرہ دھونے کے لئے استعمال ہونے والے ڈٹرجنٹ سے کام کرنے کے فوراً بعد ہاتھوں کو ہینڈ واش، بیوٹی یا ٹوائلٹ سوپ سے دھوکر نرمی سے خشک کیجئے اور موئسچرائزر لگایئے۔ سونے سے قبل ہلکی سی کولڈ کریم لگائیں۔

ہمارے ہاں ایک الماری ہے جس میں جوتے رکھے جاتے ہیں۔ وہاں سے بہت ناگوار بُو آرہی ہے۔ فنائل کی گولیاں استعمال کرنے سے بھی فائدہ نہیں ہوا، بتایئے کیا کریں؟ عائشہ مبشر... ملتان

پہلی بات تو یہ ہے کہ آئندہ فنائل کی گولیاں الماری میں رکھنے سے احتیاط کیجئے، کیونکہ جب یہ گھلتی ہیں تو ہارڈ بورڈ پھول کر خراب ہوجاتا ہے۔ جوتوں کی الماری کی بُو دور کرنے کے لئے تمام جوتے باہر نکال کر صاف کروائیں اور پھر رکھیں۔ ململ کے کپڑے میں بیکنگ سوڈا رکھ کر چار چھ پوٹلیاں تیار کرلیں اور جوتوں کے شیلف میں رکھ دیں۔ باہر سے آنے کے فوراً بعد جوتے اتار کر بند الماری میں رکھنے سے بھی یہ صورتحال پیدا ہوجاتی ہے۔ کیونکہ ان میں پسینے وغیرہ کی smell موجود ہوتی ہے۔ انہیں پہلے کسی کھلی جگہ رکھیں خشک ہوجانے پر صاف کرنے کے بعد الماری میں رکھیں۔

آپا شادی پر مجھے بعض جوڑوں کے ساتھ جارجٹ اور شیفون کے دوپٹے ملے ہیں۔ انہیں پہنتی ہوں تو یہ سمٹ جاتے ہیں۔ شانوں پر سیفٹی پن لگاؤں تو دوپٹے میں سوراخ ہونے کا خدشہ ہے۔ پلیز کوئی اور طریقہ ہو تو بتادیں؟ ثمینہ خالد... حیدرآباد

ایک چائے کا چمچ اراروٹ کو آدھی پیالی پانی میں گھول لیں۔ ایک گلاس پانی ابال لیں اور اراروٹ کا آمیزہ شامل کرکے اچھی طرح چمچ چلائیں۔ دوبارہ ابال آنے پر چولہا بند کردیں۔ ٹب میں ایک سے دو جگ کے قریب سادہ پانی بھر کر اس میں یہ آمیزہ شامل کردیں۔ اچھی طرح ملانے کے بعد ٹھنڈا ہونے دیں۔ گرم پانی میں دوپٹے کا رنگ خراب ہوسکتا ہے۔ کچھ دیر دوپٹے کو اس میں بھگودیں، پھر نچوڑ کر سائے میں خشک کرلیں، جس طرح سوتی کپڑوں کو کلف لگاتے ہیں۔ وہی طریقہ ہے، بس اراروٹ کی مقدار کم کرلیں۔ اسی طرح ہلکا سا پانی اسپرے کرنے کے بعد دوپٹے پر استری کریں۔ پہننے کے بعد سمٹے گا بھی نہیں اور دوپٹے کی خوبصورتی میں بھی اضافہ ہوگا۔

بالوں کی خشکی دور کرنے کا کوئی طریقہ، ٹوٹکہ ہو تو بتادیں؟ فاطمہ حمزہ... ٹنڈو جام

دو کھانے کے چمچ دہی میں دو کھانے کے چمچ سرسوں یا ناریل کا تیل اور ایک عدد انڈہ ملا کر صاف بالوں میں لگائیں۔ ایک سے دو گھنٹے کے بعد معمول کے مطابق شیمپو کرلیں۔ ابتداء میں مہینے میں دو مرتبہ اور پھر مہینے میں صرف ایک مرتبہ اس ترکیب پر عمل کیجئے۔ آپ کے بال بھی خوبصورت ہوجائیں گے اور خشکی بھی دور ہوجائے گی۔ سر کے بالوں کی خشکی اگر طویل عرصے سے ہے یا پھر سکری کی شکایت ہے تو قریبی معالج سے مشورہ کیجئے۔

آپا کیا آپ مجھے بغیر اوون کے چکن روسٹ کرنا سکھا سکتی ہیں، مجھے بہت شوق ہے لیکن اوون نہیں ہے؟ عائشہ جہانگیر... سرگودھا

جی ہاں آپ بغیر اوون کے بہت آسانی سے چکن روسٹ کرسکتی ہیں۔ اس کے لئے چکن کو اچھی طرح دھو کر ہوادار جگہ پر ٹانگ دیں یا پھر چھلنی میں رکھ کر تمام پانی خشک ہونے دیں۔ چکن پر کٹ لگائیں اور اپنی پسند کے مطابق مصالحہ دہی میں ملا کر چکن پر لگائیں اور دو سے تین گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ موٹے گیج کی پتیلی میں آدھی پیالی کے قریب ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کرلیں۔ اب اس میں مصالحہ لگی ہوئی چکن رکھ کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ پکائیں اور ڈھکن ڈھانپ کر آنچ تھوڑی کم کردیں۔ 10-8 منٹ کے بعد احتیاط سے ڈھکن کھولیں اور چکن کا رُخ تبدیل کردیں اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ بہت سادہ اور آزمودہ ترکیب ہے۔

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن درِ شہوار مبین (سیالکوٹ) نے حاصل کی۔

ہفتے میں ایک سے دو مرتبہ تُلسی کے پتے پیس کر سرسوں کے تیل میں ملا کر بالوں میں لگانے سے بال گھنے اور خوبصورت ہوجاتے ہیں۔

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں صائقہ امین۔ کراچی اور تبسم علی۔ حیدرآباد رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی کک بک کلیکشن۔

Helpline: **0800-32532**

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

بلاک پرنٹنگ کرنا بہت آسان...

تو کیوں نہ اپنی قمیض کو منفرد ٹچ دیا جائے

ارم شفیق

یہ صدیوں پرانا فن ہے۔ اسے کپڑے پر ڈیزائن چھاپنے کا سب سے پہلا اور قدیم طریقہ کہا جاسکتا ہے۔ اس کا آغاز چائنا سے ہوا۔ بعدازاں یہ فن جاپان، فرانس سے ترقی کرتا ہوا دنیا بھر پر راج کرنے لگا۔ اسی فن کی بدولت مشینیں ایجاد میں آئیں اور اُن سے کام لیا گیا۔ لیکن جو کام صدیوں پہلے لکڑی کے بلاک سے کیا جاتا تھا وہی دراصل اس ہنر کی حقیقی پہچان ہے۔
لکڑی کے ٹکڑوں کو مختلف سائز میں کاٹ کر ان پر مختلف طرح کے ڈیزائن کندہ کئے جاتے ہیں۔ کاریگر لکڑی کے ٹکڑوں پر باریک نوک دار اوزار کی مدد سے انتہائی مہارت کے ساتھ ڈیزائن نقش کرتے ہیں۔ اپنی انفرادیت کے باعث یہ ہر کسی کے لئے باعثِ کشش ہوتا ہے۔

درکار سامان

ڈیزائن کندہ کرنے کے لئے لکڑی کے بلاک، پسندیدہ رنگ، لکڑی کا بورڈ، لکڑی کا اسکیل، پینسل یا ٹیلرنگ چاک، پینٹ برش۔ اس کے علاوہ بلاک صاف کرنے کے لئے ٹوتھ برش یا کپڑوں والا برش اور Thumb pins۔

تیاری

- سب سے پہلے کپڑے کا وہ حصہ جو آپ نے پینٹ کرنا ہے اسے اچھی طرح استری کریں۔
- جس حصے پر ڈیزائن بنانا ہے اسے Thumb pins کی مدد سے لکڑی کے بورڈ جس کو ڈرائنگ بورڈ بھی کہا جاتا ہے پر چسپاں کریں۔
- پنسل یا چاک کی مدد سے نشان لگائیں کہ ڈیزائن کہاں چھاپنا ہے۔ پیمائش کے ذریعے ڈیزائن کے درمیانی فاصلے کو ایک برابر رکھیں اور پھر نشان لگائیں۔

طریقہ

اس میں سب سے اہم کام بلاک کا نفاست اور مہارت سے بنا ہونا ہے۔ جس کی وجہ سے ڈیزائن میں جان آجاتی ہے۔ بلاک جتنی مہارت سے تیار ہوگا ڈیزائن اتنی ہی نفاست سے کپڑے پر چھاپا جائے گا۔

بلاک کی قسمیں

بلاک پرنٹنگ کے لئے تین طرح کے بلاک استعمال کرسکتے ہیں
1۔ باؤنڈری والا بلاک 2۔ کندہ کاری والا بلاک 3۔ پتیوں اور ٹہنیوں والا بلاک۔

رنگوں کا استعمال

رنگوں کا استعمال ہمیشہ کفایت سے کریں، جس سے ہمارا ڈیزائن خوبصورت لگے اور بجٹ بھی کم سے کم خرچ ہو۔ سب سے پہلے باؤنڈری والے بلاک پر برش کی مدد سے پینٹ کریں۔ اب اسے کپڑے پر لگائے گئے نشان پر احتیاط سے رکھیں اور زور سے دبائیں، پھر بلاک کو ہٹالیں۔ پھر دوسرا بلاک لیں جس پر ڈیزائن کندہ ہو اس پر بھی برش کی مدد سے پینٹ لگائیں اور باؤنڈری والے چھاپے کے اندر اس کو احتیاط سے پریس کریں تاکہ باؤنڈری کے اوپر ڈیزائن نہ آجائے۔ اسے اچھی طرح دبائیں اور پھر بلاک ہٹا لیں۔

باؤنڈری اور کندہ ڈیزائن والے بلاکوں پر جو رنگ استعمال کیا جائے وہ الگ الگ شیڈز کا ہونا چاہئے۔
عام طور پر باؤنڈری اور کندہ ڈیزائن کو ایک ہی بلاک سے نقش کرلیا جاتا ہے تاکہ وقت اور پیسے کا ضیاع نہ ہو۔ اس کے بعد اسی عمل کو دُہراتے ہوئے جہاں جہاں ڈیزائن چھاپنا ہے وہاں چھاپ لیں۔
اگر ڈیزائن کو پھیلا ہوا رکھنا چاہتی ہیں تو آپ کی مرضی پر منحصر ہے اور اگر اسے قریب قریب رکھنا چاہیں تو ٹہنیوں، پتیوں والے بلاک پر رنگ لگا کر نفاست سے ڈیزائن کو آپس میں جوڑ دیں، یہ زیادہ بہتر لگے گا۔

خاص باتوں پر دھیان دیجئے

بلاک ایسا استعمال کریں جس میں ڈیزائن واضح نظر آ رہا ہوتا کہ پینٹ ڈیزائن کے سب حصوں کو اچھی طرح کور کرلے۔ بلاک پر ایک دفعہ رنگ لگا کر اسے کپڑے پر استعمال کرنے کے بعد اس بلاک کو اچھی طرح برش سے صاف کرلیں تاکہ رنگ خشک ہو کر ڈیزائن کی باریکیوں کو اجاگر کرے۔ ایک ہی بلاک پر مختلف رنگ لگا کر ڈیزائن کی مناسبت سے بھی چھاپا جاسکتا ہے۔
اگر کپڑے کے کسی کونے میں بلاک سے رنگ رہ جائے تو اسے پینٹ برش کی مدد سے پُر کردیں۔ ڈیزائن کے Motif کے درمیان فاصلہ برابر کا ہونا چاہئے۔
بلاک پرنٹنگ میں ایک رنگ لگا کر اسے خشک ہونے کا موقع دیں۔ پھر دوسرے رنگ کا بلاک لگائیں۔ بازار سے ڈبیوں میں بند پینٹس میں پانی کا استعمال نہ کریں۔ اُس سے رنگ کے پھیلنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بلاک پر اگر ایک دفعہ رنگ لگا کر کپڑے پر چھاپا جائے تو دوبارہ بلاک کو خشک ہونے سے پہلے اُسے کسی بُرش سے صاف کرلیں اور گیلے کپڑے سے بلاک کو اچھی طرح صاف کرکے رکھیں تاکہ رنگ بلاک کی باریکیوں میں پختہ نہ ہونے پائے۔
رنگوں کی ڈبیوں کو استعمال کرکے اُن کے ڈھکن اچھی طرح بند کرکے رکھیں تاکہ رنگ دوبارہ قابل استعمال رہ سکے۔ کپڑے کو بورڈ ہی پر تین سے چار گھنٹے سکھائیں اور اس کے بعد بارہ گھنٹے تک ہوا میں خشک ہونے دیں۔
کپڑے کو گرم استری سے پچھلی طرف سے استری کریں تاکہ رنگ پکّا ہوجائے اور دھونے پر نہ اترے۔ اسی طریقے سے آپ اپنے دوپٹے وغیرہ پر بھی نفیس ڈیزائن چھاپ سکتی ہیں۔ تو پھر دیر کس بات کی؟ قمیض پر اپنی پسند کے مطابق منفرد قسم کی بلاک پرنٹنگ کیجئے، یقیناً آپ کی شرٹ پر بنا ڈیزائن کسی اور نے نہیں پہنا ہوا ہوگا۔ کیونکہ یہ آپ کے اپنے ذہن کی تخلیق ہے، جو صرف آپ ہی بنا سکتی ہیں۔

> کپڑے کو بورڈ ہی پر سکھانے کے بعد ہوا میں خشک کریں، پھر رنگ پکّا کرنے کے لئے اس پر پچھلی طرف سے استری کریں

Motifs، فیشن ٹرینڈ

آج کل رکشوں، ٹرکوں اور موروالے ڈیزائن مقبول ہو رہے ہیں

خواتین کے ملبوسات کی تراش خراش اور ڈیزائننگ میں تبدیلی آتی رہتی ہے۔ ہمارے ہاں قمیصوں کے فرنٹ اور بیک کے علاوہ دامن پر Motifs لگانے کا رجحان کوئی نیا تو نہیں ہے۔ چمکیلے موتیوں والے گول وتکون، ستاروں اور کیریوں کی ساخت والے Motifs کا فیشن کچھ عرصہ عروج پر ہوتا ہے، پھر اچانک غائب ہو جاتا ہے۔ آج کل رکشہ، ٹیکسی، وین، ٹرک، بگھی، اور قدیم آلاتِ موسیقی کے عکس پر مشتمل Motifs لڑکیوں میں بہت مقبول ہو رہے ہیں جبکہ مور کی شبیہہ والے Motifs خواتین کی اولین پسند بنے ہوئے ہیں، لیسز کی دکان پر آنے والی ہر دوسری خاتون دکاندار سے مور کے Motifs کی ڈیمانڈ کرتی نظر آتی ہیں جبکہ نوعمر لڑکیاں رکشے، ٹرک کے ڈیزائن والے Motifs کا انتخاب کرتی نظر آ رہی ہیں۔ ان تمام Motifs کو کاٹن اور ٹشو کے باریک کپڑے پر مختلف شوخ رنگوں کے ریشمی دھاگوں سے کاڑھا گیا ہے۔ یہ ہمارے ملک کے تمام بڑے شہروں کے بازاروں میں باآسانی دستیاب ہیں۔ آپ انہیں اپنی قمیض کے بیک اور فرنٹ پر ٹانک سکتی ہیں اب دیکھئے کہ آپ کی نگاہِ انتخاب کہاں جا ٹھہرتی ہے!

نگینوں سے سجے، جھلملاتے بٹن

آپ کی قمیض پر چمکیں تو کیا بات ہے

خوبصورت نظر آنا ہر انسان کا فطری حق ہے، لیکن خواتین اپنے حسن و جمال کو نکھارنے اور منفرد طرز کے لباس زیب تن کرنے میں بے پناہ دلچسپی لیتی ہیں۔ کیونکہ وہ جاذب نظر اور متاثر کن شخصیت کا روپ دھارنا چاہتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ نت نئے فیشن کی کھوج میں رہتی ہیں اور اسے سب سے پہلے اپنانے کی خواہش رکھتی ہیں۔ قدیم تہذیبوں مثلاً موہن جوداڑو اور ہڑپہ کے کھنڈرات سے ملنے والی آرائشی اشیاء بھی اس بات کی گواہی دیتی ہیں کہ بجنا سنورنا عورت کا ہی خاصہ ہیں۔

کپڑوں کی آرائش میں موتی، ستارے، اسٹونز، بیلیں، کڑھائی، بُنائی کی اہمیت سے انکار ممکن نہیں مگر بٹن بھی زمانہ قدیم سے قمیصوں اور خصوصاً کرتوں میں ٹانکنے کا رواج عام رہا ہے۔ آج کل انگوٹھی میں لگے رنگا رنگ جڑاؤ نگینوں کی طرز کے بٹن فیشن کا حصہ بنے ہوئے ہیں۔ ان میں کرسٹل، نگینے، پرل والے بٹنوں کے ساتھ ساتھ میٹل فریمنگ پر پتھر جڑے بٹن بھی بہت مقبول ہو رہے ہیں۔ چوکور، گول، مستطیل اور مختلف رنگوں کے پھولوں کی ساخت والے چھوٹے بڑے بٹن بہت پسند کیے جا رہے ہیں اور کرتوں قمیصوں کی زینت بن رہے ہیں۔

کمال کا ہے یہ ہوم میڈ تحفہ

پنسلوں کے ٹوپرز بنائیں آرٹسٹ کہلائیں

ایک چھوٹا سا پراجیکٹ کبھی کبھی بہت نمایاں، خاص اور اہم بھی ہوسکتا ہے۔ کرنا کچھ ایسا خاص نہیں، لیکن یہ مہارت ہے آپ کے تخیل کی، اسی طرح آپ اپنے حلقے میں ہنرمند بچے کے طور پر اپنی پہچان کرائیں گے۔

جو اشیاء آپ کو درکار ہیں

- کرافٹ فوم شیٹس یا تیار اشکال
- کرافٹ گلو (سفید رنگ)
- قینچیاں سادہ اور کٹنگ ڈیزائن والی
- آپ کی پنسلیں (خیال رہے کہ کارٹونز کی اشکال والی پنسلیں اچھی ساخت کی ہوں کچی نہ ہوں)

طریقہ

مستطیل، گول، ہارٹ، بٹر فلائی، اسٹار یا اپنے کسی بھی من پسند شیپ میں کرافٹ بنانے کے لئے فوم شیٹ کاٹ لیں۔
پنسل کو اس دہرے فوم کے درمیان رکھ کر نشان لگالیں، اب گلو کی مدد سے باقی ماندہ حصہ جوڑ لیں۔ پنسل Insert کرنے والی جگہ پر گلو نہ لگائیں۔
اب ایک فوم کو دوسرے پر رکھ کر سینڈوچ کی طرح پیوست کردیں۔ یہ گلو خاصی دیر بعد خشک ہوگی اور آپ کا ٹوپر ممکن ہے کہ تین سے پانچ گھنٹے میں مکمل ہو۔ اس اثناء میں آپ اس کی بیرونی سطح کو سجالیں۔
آپ چاہیں تو من پسند کارٹون کیریکٹر کو draw کرلیں اور اسے پسندیدہ رنگوں کی مدد سے سجالیں، چاہیں تو wiggle eyes, pom poms یا گلٹر گلو، ستاروں موتیوں یا بٹنوں اور نگینوں سے بھی آراستہ کرسکتی ہیں اور کچھ بچیاں تو اپنی فراک کی بچی ہوئی کترن، لیس یا ڈوری سے بھی کوئی اچھوتا سا ڈیزائن تخلیق کرسکتی ہیں۔
ننھی منی باجیوں اپنے بھیاؤں کی سالگرہیں نہ بھولنا، ایسا ہوم میڈ تحفہ انہیں آپ کے سوا کوئی نہیں دینے والا۔ اسی لئے تو آپ کو گھر بھر کی لاڈو اور پیاری بہنا کہا جاتا ہے۔
بہت آسان سا یہ پراجیکٹ آپ کو باکمال آرٹسٹ نہ بنادے ایسا ممکن ہی نہیں۔

موتی سے انمول، ہیرے سے بھی قیمتی

ماں اور بچّہ

نئی مائیں ماہر گائنا کولوجسٹ سے مشورہ کرتی رہیں

انسانی جان بہت قیمتی ہوتی ہے، خاص کر اُس ماں کی جو ایک طویل عرصے تک بچّے کی پرورش اپنے وجود میں کرتی ہے۔ ماں بننے والی خواتین کو اگر زچگی کی بھرپور مانیٹرنگ (دیکھ بھال اور نگہداشت) دستیاب نہ ہوسکے، وقتاً فوقتاً الٹراساؤنڈ سے بچّے کی صحت اور ماں کی صورتحال پر کنٹرول نہ کیا جاسکے، نئی ماؤں کو زچگی کی تربیت اور مرحلے وار مشورے دینے والی کوئی بزرگ، تجربے کار عزیز رشتہ دار یا ماں موجود نہ ہو تو مشکلات میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔

ایسی بچّیاں جو پہلی بار اس تجربے سے گزر رہی ہوں وہ بچّے کی movement کو ضرور مانیٹر کریں۔ اُٹھتے بیٹھتے اور کام کرتے وقت اگر کبھی حرکت کم ہو یا رُک جائے تو معاملے کی سنجیدگی کو سمجھیں اور فوری طور پر گائنا کولوجسٹ سے رابطہ کرلیں۔

W.H.O کی تحقیق بتاتی ہے کہ دنیا میں بچوں کی قبل از پیدائش شرح اموات 2.6 ملین تک جا پہنچی ہے اور حمل کے 28 ویں ہفتے میں Still birth ہوجاتی ہے، جبکہ صرف 4 ہفتے بعد زچگی کا دورانیہ قدرتی طور پر ہونا چاہئے۔ لمحۂ فکریہ یہ ہے کہ پاکستان کے علاوہ بھارت، نائیجریا، چین، بنگلہ دیش، عوامی جمہوریہ کانگو، ایتھوپیا، انڈونیشیا، افغانستان اور تنزانیہ میں ماؤں کی صحت سے متعلق حالات نہایت دگرگوں نظر آتے ہیں۔ ان میں 98% ایسے طبقات ہیں جو یا تو کم آمدنی کی وجہ سے عورتوں کی صحت پر وسائل صرف نہیں کرسکتے یا وہ صحت کے بنیادی تصور سے لاعلم ہیں۔ عام طور پر کمزور ماؤں کو صحت مندوں کی نسبت زیادہ احتیاط، آرام، بھرپور متوازن غذا اور پُرسکون حالات کی ضرورت ہوتی ہے اور ان کے ماہانہ چیک اپ بھی پابندی سے ہوتے رہنے چاہئیں۔ اگر تجربے کار گائنا کولوجسٹ سے مشورے کئے جاتے رہیں تو زچگی کے دوران ہونے والے انفیکشنز اور دوسری پیچیدگیوں سے بچا جاسکتا ہے۔ بروقت تشخیص سے چھوٹے اور بڑے ہر مسئلے پر دھیان اور توجہ دی جاسکتی ہے۔

ماں بننے والی خواتین کے اہم مسائل

• انیمیا، بچّے کی افزائش کا سست ہونا، ذیابیطس، بلڈ پریشر کا بڑھنا اور ماں کا اپنا وزن نہ بڑھنا چند بنیادی مسائل ہیں جنہیں ہر ماہ کے طبّی معائنے سے جانچا جاسکتا ہے۔

• اگر ماں بننے والی خاتون کا وزن حد سے زیادہ بڑھ جائے، وہ سگریٹ نوشی یا کیفین کا استعمال حد سے زیادہ کرتی ہو۔

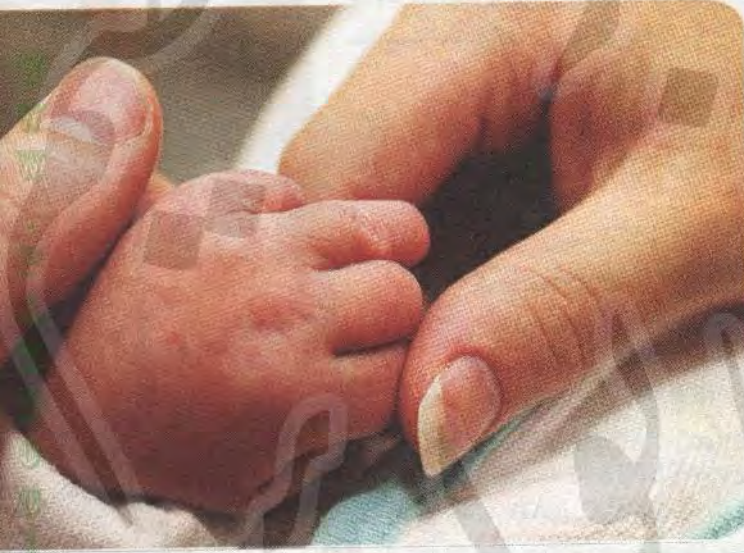
• اگر وہ چالیس برس کی عمر میں ماں بننے جارہی ہو تو اسے ہر مرحلے پر بنیادی صحت کا جائزہ لینا ہوگا۔

مہنگائی کا عفریت

• بنیادی غذا اور طرزِ زندگی میں بہتری نہ آنے کی اہم وجہ مہنگائی ہے، جو روز افزوں بڑھ رہی ہے۔ سادہ زندگی گزارنے کا مشورہ تو دیا جاسکتا ہے، لیکن بنیادی سہولتوں کا حصول بھی آسان نہیں رہا۔ مہنگائی نے غریب اور متوسط طبقے کی کمر توڑ کر رکھ دی ہے۔

• ایسے سپلیمنٹس جو حاملہ خواتین کو اضافی طور پر تجویز کئے جاتے ہیں، قیمتاً ارزاں نہیں ملتے۔ عام آدمی کی قوتِ خرید جواب دے جائے تو ظاہر ہے کہ مہنگائی کا عفریت ماں اور بچّے کو Malnutrition کی کیفیت تک لے جائے گا۔

• ماں کو صرف 3 وقت کا کھانا درکار نہیں ہوتا لیکن کیا اُسے ہونے والے بچّے کے لئے وقفے وقفے سے دودھ اور دوسری غذائیں مل سکتی ہیں؟

کلینکل نیوٹریشنسٹ ارفع نواب نے غذائی کمی کا ایک سادہ سا حل پیش کیا ہے کہ آپ سپلیمنٹس نہ لے سکیں تو سوجی بھون کر حلوے یا حریرے کی شکل میں کھائیں، یہ پروٹین کا ایک اہم ذریعہ ہے۔

آپ سپلیمنٹس نہ لے سکیں تو سوجی بھون کر حلوے یا حریرے کی شکل میں کھائیں، یہ پروٹین کا اہم ذریعہ ہے

• مرغی کا جگر اور کلیجی نیا خون پیدا کرتے ہیں۔

• ٹماٹر، کھیرے اور موسمی سبزیوں کی سلاد سے پوٹاشیم اور وٹامن C کے علاوہ لائیکوپین مہیا ہوسکتا ہے۔ سبزیاں بدل بدل کر کھائیں۔

• نئی مائیں کولا ڈرنکس کے بجائے ناریل پانی پیا کریں۔ اس میں موجود پوٹاشیم ماں اور بچے دونوں کی دھڑکن کی رفتار بہتر بناتا ہے۔

• Folic Acid بچّے کی ریڑھ کی ہڈی کے عضلات کو توانا بنانے کے لئے بہت ضروری ہے۔ یہ بچّے کی بڑھوتری اور صحت کے لئے ایک لازمی اور سستا ترین سپلیمنٹ ہے جس کا استعمال زچگی سے پہلے اور بچّے کی پیدائش کے بعد بھی جاری رکھا جاسکتا ہے۔

• کھانوں میں چائنیز کھانے ضرور کھائیں، لیکن چائنیز نمک کا استعمال اس پوری مدّت کے دوران نہ کریں کیونکہ یہ نمک دورانِ خون کی سطح بڑھا دیتا ہے۔ اگر غلطی سے کبھی کھالیا جائے تو اس روز اپنی غذا میں پھلوں کا استعمال بڑھا دیں۔

• گنّے کا رس اگر صاف ستھرا دستیاب ہوسکے تو ضرور استعمال کریں۔ یہ جگر و معدے کی گرمی کو دور کرتا اور توانائی بڑھاتا ہے۔ یہ مصنوعی شکر نہیں اس لئے اس سے نہ وزن بڑھتا ہے اور نہ ہی دورانِ خون کا نظام بگڑتا ہے۔

• زچگی کے دوران نافہم رویّوں، تفکرات، توہم پرستی اور قدیم وفرسودہ مفروضوں کو ایک جانب رکھ کر نئی تحقیق، ڈاکٹروں اور بزرگوں کے مشوروں کو اہمیت دینا ضروری ہے تاکہ مستقبل قریب میں کوئی دلخراش منظر یا دل ہلا دینے والی خبر کے بجائے مبارک سلامت کا شور سننے کو ملے اور آپ کی ساس صاحبہ یا امی جان کہیں ''مبارک ہو بیٹی، خیر سے آج تم ماں بن گئی ہو۔''

آپ کا گھر کیسے سجنا چاہئے؟

جہاں سہولتوں اور آرام کے ساتھ ساتھ جمالیاتی ذوق کی تسکین بھی ہو

گھر کی آرائش بھی ایک اسٹائل چاہتی ہے۔ ہر کمرے کی ضرورت اور افادیت بھی مختلف ہوا کرتی ہے۔ ہم انہیں روزمرہ کے تقاضوں سے تقسیم کرکے ان کی انفرادیت برقرار رکھنا چاہتے ہیں۔ جن ملکوں میں موسم گرما طویل ہوتا ہے ان گھروں کی آرائش سرد ملکوں کی نسبت مختلف ہوتی ہے۔ مثلاً جن ملکوں میں اپریل سے لے کر نومبر تک موسم گرما کا راج ہو وہاں مخملیں پردے، دبیز قالین اور ویلوٹ کے کشنز استعمال نہیں ہوسکتے یا پھر ان کے ساتھ سینٹرلی ایئر کنڈیشنڈ کی سہولت موجود ہو تو بھلا لگتا ہے۔

جب موسم بہار آنے تک گرمی ہی کا احساس غالب رہے تب گھروں کی آرائش میں احتیاط کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ سب چاہتے ہیں کہ ان کے گھر ہوادار، روشن اور صاف ستھرے نظر آئیں۔ امارت کا اظہار مہنگی اشیاء کی سجاوٹ سے ہوجاتا ہے، لیکن مزا تو جب ہے کہ آپ اپنے بجٹ کو حسنِ سلیقہ سے استعمال کرکے ڈیکور بہتر بنائیں۔

2012ء میں بھی آپ کو کچھ گھر ایسے نظر آئیں گے جہاں شیشم کی لکڑی کے قد آدم دروازے قدیم روایتی چوب کاری کی تزئین لئے ہوں گے۔ آئینوں کی محرابوں سے دیواری آرائش کی گئی ہوگی جو شاہد سجاد کے مجسمے کے ساتھ آویزاں نظر آئے تو دل سے اس جمالیاتی پہلو کے لئے داد اُبھرے۔ لوگ اصل میں روایت اور جدّت کو ہم آہنگ کرتے ہوئے ایک منفرد اسلوب پیش کرتے ہیں۔ گھروں کی آرائش کے رجحان آپ کی اپنی جمالیاتی حس کی پہچان کراتے ہیں۔ یعنی ظاہر کرتے ہیں کہ آپ کیسی سوچ رکھتے ہیں اور کیسے گھر میں رہنا پسند کرتے ہیں۔

antique پُرکھوں کی روایتوں کے عکاس فرنیچر کی جھلک کہیں نہ کہیں نظر آجائے تو پہلا احساس یہی ہوتا ہے کہ اس جگہ رہنے بسنے والے اپنی بنیاد اور اساس سے بچھڑے نہیں ہیں۔

بچوں کے کمروں کا رنگ و روغن کیسا ہو؟

ماہر آرائش کے خیال کے مطابق اس کمرے کو بہت ہلکے رنگ سے آراستہ نہیں ہونا چاہئے بلکہ چمکدار اور گہرے رنگ سے سجے تو بہتر ہے۔ رس بھری، لائم گرین، نارنجی، ultramarine یا سادہ گلابی مگر بچوں سے پوچھ کر تاکہ ان کا دل کمرے میں لگے۔ فلور فرشنگ کے لئے یہاں رگ رکھے جائیں یا دیوار سے دیوار تک سینتھیٹک قالین مناسب رہیں گے؟ چھوٹے بچوں کے کمروں میں قالین نہ ہی ڈلوائے جائیں تو بہتر ہے۔ اس کا واحد سبب صفائی میں سہولت کا نہ ہونا ہے۔ فرش گیلا یا گندہ ہوگا تو صفائی کرنا سہل ہے۔ قالین کو بار بار ویکیوم کرنا یا دھونا اس کی رنگت کو خراب کرنے کے مترادف ہے۔

دیواروں پر وال پیپرز اور پوپس چسپاں کرکے ایک فنٹیسی تخلیق کی جاسکتی ہے۔ یہ پوپس کارٹون کریکٹرز کے علاوہ بادل، تتلی، پھول، سمندر، مختلف جانوروں کی شبیہوں والے ہوسکتے ہیں۔ وال پوپس میں ورائٹی موجود ہے۔ اپنے بچوں کی عمروں اور ان کی دلچسپیوں کو دیکھتے ہوئے ان کا انتخاب کیجئے اور گھر میں فنٹیسی لے آیئے۔ بچیاں یوں بھی اپنی ونڈرلینڈ میں ایلس بن کر خوش ہوں گی اور بچے کبھی Pooh تو کبھی Spiderman کی طرح ولولہ انگیزی چاہیں گے۔ بچوں کا یہ کمرہ ان ہی کی سلطنت ہے، انہیں جیسا اچھا لگے سجا دیجئے۔ شخصیت کی تعمیر میں توجہ، پیار اور زندگی کی حرارت جیسے عنصر ہوں تو انہیں نظرانداز کرنے کا گلہ نہیں ہوگا۔ اپنا کمرہ صحت مندانہ اور جمالیاتی ذوق سے سجا ہوگا تو ہر بچہ سرگرم اور بااعتماد رہے گا۔ مائیں انہیں صفائی کی طرف راغب کریں گی تو وہ خوشی خوشی کریں گے۔ کمپیوٹر ٹیبل بھی تخلیقی انداز سے بنوائی جائے تو بچہ گیمز کے علاوہ تعلیم میں بھی محو ہوسکے گا۔

بچوں کے کمرے کے فرنیچر کی ساخت نمایاں اہمیت رکھتی ہے۔ اسے جیومیٹریکل کے علاوہ پھولوں کی آؤٹ لائن سے ترتیب دیا جاسکتا ہے۔ غرضیکہ گھر کو گھر نظر آنا چاہئے اسے نہ تو میوزیم نہ ہی نمائش گاہ ہونا چاہئے۔ فرنیچر اور آرائشی اشیاء کی بھرمار بھی نہ ہو اور ضرورت کی اشیاء کی کمی بھی نہ محسوس ہو۔ ایسا کچھ بھی منفرد تخیل اور طرزِ اسلوب ہی آپ کو نمایاں اور ممتاز شخصیت ظاہر کرے گا۔

> بچوں کے کمرے کو بہت ہلکے رنگ سے آراستہ کرنے کے بجائے گہرے رنگ سے سجانا زیادہ بہتر ہے

اب گھر رہیں گے ٹیکنالوجی کے حصار میں

تمام تر آٹومیشن سسٹم میں لگے حسّاس سنسرز معمولی وولٹیج پر بجلی خرچ کرتے ہیں

قد آدم سے بلند آہنی دروازے، مکینوں کے نام اور مکان کے نمبر کی تختی کے ہمراہ 'کتوں سے ہوشیار رہیں' کا ہدایت نامہ آپ کو ممکن ہے پریشان نہ کرتا ہو، کیونکہ اب شہر کی متموّل بستیوں کے ہر دوسرے تیسرے مکان پر تحفظ حاصل کرنے کی یہ شکل شہری ثقافت میں ڈھل گئی ہے۔ سیانے کہتے ہیں کہ چور کبھی مطلع کر کے نہیں آتے اور جب یہ کسی بہانے گھر میں گھس جائیں تو عین ممکن ہے کہ منہ زور کتوں کو بھی قابو کرنا آتا ہو، ورنہ پورے کنبے کی جان اور مال داؤ پر لگ جانا یقینی ہوتا ہے۔

21 ویں صدی میں خطرے کی بُو سونگھنے کی یہ ذمہ داری ٹیکنالوجی نے اپنے سر لے لی ہے۔ اب حفظِ ماتقدّم کے لئے انٹرنیٹ سے منسلک ایسا میکنزم متعارف ہو چکا ہے جو ہمارے گھروں کی حفاظت کا بیڑا اٹھا سکتا ہے۔ تمام تر آٹومیشن سسٹم جس میں حسّاس سنسرز مثلاً دروازوں کو مقناطیسی قوّت سے سراغ رساں بنانے اور شیشوں کے دروازوں کو مخصوص الارم کے ساتھ تیار کروانے کے لئے صنعتیں قائم کی جارہی ہیں۔ یہ حسّاس سنسرز انتہائی معمولی وولٹیج پر بجلی خرچ کرتے ہیں۔ سیکورٹی گارڈز تو انسان ہی ہوتے ہیں اُن سے غلطی بھی سرزد ہو سکتی ہے اور وہ دانستہ طور پر مجرمانہ ذہنیت رکھنے والے افراد کے آلۂ کار بھی بن سکتے ہیں، لیکن یہ الیکٹرانک سیکورٹی آپ کو مکمل ترین تحفظ مہیا کرتی ہے۔

گھر میں کون کب داخل ہوا؟ کس کس کمرے میں گیا؟ اُس نے وہاں کیا کیا؟ اور کتنی دیر ٹھہرا، یہ سب دیکھنے کے لئے بازار میں CCTV کیمرے دستیاب ہیں جن کے ہمراہ آپ کو ویڈیو ریکارڈنگ اور web.based live ای میل اور ایس ایم ایس الرٹس کی سہولت بھی میسر ہوتی ہے۔

DIV کٹ حساس کیمروں پر مشتمل ایسی ڈیوائس ہے جس کی تنصیب 1,000sqft کے رقبے پر مشتمل فلیٹ یا گھر میں با آسانی ہو جاتی ہے اور یوں ٹیکنالوجی آپ کو محفوظ کر لیتی ہے اپنے وسیع تر باقوتِ حصار میں۔

کیا تالے چابیاں ماضی کا قِصّہ ہو کر رہیں گے؟

تکنیکی مہارتوں سے لیس بایومیٹرک لاک 500 فنگر پرنٹس اور 30,000 کاروباری رابطے اور مخصوص پاس ورڈز محفوظ کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ گھر کے صدر دروازے تک کسی کی آمد کی اطلاع یہ الارم اور ویڈیو دیتی ہے۔ آپ آنے والے کی شناخت کر کے دروازے کھولنے یا نہ کھولنے کا اختیار رکھتی ہیں۔ ایک اہم ڈیوائس دوطرفہ کمیونیکیشن اور "7 لمبی کلر اسکرین آپ کو اجنبی اور شناسا افراد کی پہچان کرا دیتی ہے۔

اب آپ کا گھر بھی اسمارٹ ہوم کہلائے گا

گو کہ ملک کے بگڑتے ہوئے حالات، ہنگامے، لوٹ مار اور ڈاکہ زنی کی وارداتیں بڑھ جانے کے سبب پیشہ ور محافظین کی کمپنیاں بن چکی ہیں۔ اب یونیفارم گارڈ اداروں ہی نہیں گھریلو سطح پر ضرورت بن چکے ہیں اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ لوگ انسانوں کے ہوتے ہوئے بھی مشینری پر بھروسہ کئے ہوئے ہیں اور ان ملازمین کو سسٹم کا کوئی خفیہ کوڈ اور پاس ورڈ نہیں بتایا جاتا۔ اگر کبھی کسی ایسے گھر میں چوری کی کوئی واردات ہونے جارہی ہو تو الارم بجتے ہی پورے گھر کی روشنیاں ایک دم جل اٹھتی ہیں۔ یہ ایک واضح ترین اطلاعی گھنٹی ہے۔ ایسے گھر میں کیمرے کی کوئی آنکھ بظاہر ڈھونڈے سے بھی نہیں ملتی، لیکن وہ کہیں بھی کسی بھی زاویے سے آپ کو دیکھ رہی ہوتی ہے۔ چور کو مطلع کر کے کبھی سیکورٹی فراہم نہیں کی جاتی۔ مثلاً اگر دکانوں پر یہ بورڈ آویزاں نظر آئے کہ جس پر درج ہو 'خبردار کیمرے کی آنکھ آپ کو دیکھ رہی ہے' اس اعلان کا کوئی مقصد نظر نہں آتا۔ مزا تو جب ہے کہ ٹیکنالوجی اصل مجرم کی شناخت کرنے میں کامیابی حاصل کرلے۔

آپ کا گھر بہت مشکلوں اور کٹھن مراحل عبور کر کے بنتا ہے اور یہاں بسنے کے لئے آپ مادّی سہولتوں کے حصول کے لئے ایک مشقت طلب زندگی گزارتے ہیں۔ چیزیں آسانی سے نہ بنتی ہیں نہ ہی حاصل ہوتی ہیں وہ خواہ آپ کے گھر کا الیکٹرانک ساز وسامان ہو، زیور، گاڑیاں اور دوسری مہنگی اشیاء کچھ بھی کیوں نہ ہو، ان کی حفاظت بھی آپ ہی کی ذمہ داری ہے۔ اپنا گھر سنبھالئے، لاپرواہ نہ بنئے اور چور کسی کو نہ کہئے۔ اگر آپ نے ذمہ دارانہ لائف اسٹائل اپنا لیا تو آپ خود ہی اپنے بہترین نگہبان ہو سکتے ہیں۔ ورنہ سیانے تو کہتے رہیں گے کہ بنا دیکھے تو چور بھی پہچانا نہ جائے۔

> تکنیکی مہارتوں سے لیس بایومیٹرک لاک گھر کے صدر دروازے تک کسی کی آمد کی اطلاع یہ الارم اور ویڈیو دیتی ہے

آج بالکنی کو ونڈ چائم سے سجا دیں

جہاں یہ ہوا سے مل کر مدھر تان بکھیرے

درخشاں فاروقی

کئی لوگ انہیں گھر کے بیرونی حصوں جن میں ورانڈے شامل ہیں یا کھڑکیوں کے آس پاس لگاتے ہیں اور کچھ خواتین گھر کے صدر دروازے سے جڑی دیوار پر آویزاں کرنا پسند کرتی ہیں۔ مدھر موسیقی کی قدرتی تان چھیڑتی یہ ونڈ چائم ہزاروں اشکال اور قسموں میں دستیاب ہیں۔

آپ کا patio، صحن کی طرف کھلنے والے دروازوں، بلند قامت چھتوں یا باورچی خانے کے اطراف کی کسی جگہ پر اسے لگائیے سرسراتی ہوا آپ کو زندگی کی حرارت اور بانکپن کا تاثر دیتی ہے۔ ہوا کی دھڑکنیں ونڈ چائم کی نازک نازک تاروں سے سنئے اور ان جاگتے لمحوں میں والہانہ پن محسوس نہ ہو یہ ممکن ہی نہیں۔

آج کے دور میں ہم گھروں کی آرائش کے نقطۂ نظر سے انہیں آویزاں کرتے ہیں۔ کبھی کسی زمانے میں اسے جانوروں سے گھروں کو محفوظ رکھنے کے لئے استعمال کیا جاتا تھا اور ایک وقت ایسا بھی تھا جب ملاح موسموں اور ہوا کے رخ کا تعین کرنے کے لئے انہیں استعمال کرتے تھے۔

عوامی جمہوریہ چین میں اسے خوش بختی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ دراصل ہوا کی سرسراہٹ اور دھیمی سی ٹون ہمارے ذہنوں کو پُرسکون بناتی ہے۔ اعصابی تھکان زائل کرتی ہے اور بہت حد تک تفکرات کی شدت میں کمی ہوتی ہے۔

ایک آرائشی نظریہ یہ بھی ہے کہ آپ اسے گھر کے لان کے اطراف کہیں آویزاں کرا دیجئے۔ یہ ہریالی، لان کی آرائش اور قدرتی ماحول کے حسن کے اشتراک سے جمالیاتی پہلو اجاگر کر کے آپ کو تر و تازہ اور باطنی طور پر مطمئن کرے گی۔ فینگ شوئی ماحول سے توانائی اخذ کرنے کا عین قدرتی انداز ہے جو ہمیں روحانیت اور صحت بخش ماحول سے قریب تر کر دیتا ہے۔ ونڈ چائم بھی اسی نقطۂ نظر کو تقویت دینے کی کڑی ہے۔

سمتوں اور زاویوں کا تعین کرتے وقت گھر کے شمالی اور جنوبی دونوں ہی حصوں کو اہمیت دی جاتی ہے۔ یہ دھاتی میٹریل کے علاوہ لکڑی میں بھی دستیاب ہوتی ہیں۔ مگر لکڑی سے بنی ونڈ چائم کو شمالی یا شمال مشرقی حصوں پر آویزاں کیا جاتا ہے۔

آپ کے ونڈ چائم سیٹ میں چار، چھ، سات، آٹھ یا اٹھارہ rods بھی ہو سکتے ہیں۔ اہلِ چین ان اعداد کی ونڈ چائم کو خوش قسمتی کی علامت قرار دیتے ہیں۔

بلاشبہ گھر میں اسے آویزاں کرنے کا انتخاب قطعی ذاتی ہو سکتا ہے، تاہم کوشش کیجئے کہ اسے پورچ ایریا یا لاؤنج سے قریب تر کسی حصے میں لگایا جائے جہاں گھر کی دہلیز پر قدم رکھنے سے لے کر زیادہ استعمال ہونے والے کمروں تک خوشگواریت کا تاثر ملتا رہے۔

ایشیائی باشندوں میں bamboo wind مقبول ہیں، لیکن بازار میں stained glass میٹریل بھی دستیاب ہے۔ اپنی پسند اور ضرورت کے حساب سے خریداری کیجئے۔

انہیں آویزاں کرنے کے لئے ہک درکار ہوگی جو آپ کو مقامی ہارڈ ویئر دکان سے مل سکتی ہے یا کسی جگہ چھت پر ہک موجود ہے تو اس میں لگا لیجئے۔ پرانے تعمیر شدہ گھروں میں جھولوں کے لئے جگہ رکھی جاتی تھی۔ آج بھی کین اور لکڑی کے جھولے آرائش اور ذوق کا ستھرا سا پہلو اجاگر کرتے ہوئے بھلے لگتے ہیں۔

دیوار پر کیل کی مدد سے لگانا موزوں نہیں رہے گا۔ اس کے باریک rods کو حرکت کے لئے جگہ درکار ہوتی ہے ورنہ یہ تار ساکت ہو جائیں گے پھر ونڈ چائم اور وال ہینگنگ میں کوئی فرق نہیں رہے گا۔

یہ مقبول ہی نہیں بلکہ خاصی مقبول آرائشی چیز ہے۔ مختلف ساخت، رنگارنگ اور خاصے متنوع ڈیزائنوں میں دستیاب ونڈ چائم گھر کی فضا کو مترنم بنا دیتی ہے، بس مناسب جگہ کا چناؤ کرنا آپ کی تخلیقی اپروچ پر منحصر ہوتا ہے۔ گھر کی سجاوٹ اس میں بسنے والے انسانوں کے جمالیاتی ذوق کی تسکین بھی کرتی ہے اور ترجمانی بھی۔

کچھ دیر صبا قمر کے ساتھ

میں سمجھتی ہوں ایکٹریا تو ہوتا ہے یا نہیں ہوتا، ہم نے تو کسی اکیڈمی سے نہیں سیکھا

مٹی نیوٹرل ہوتی ہے یہ تو کمہار کے ہاتھوں کا کمال ہوتا ہے کہ وہ انہیں کیا سے کیا بنا دیتا ہے۔ ڈرامے یا فلم میں کہانی کار، ہدایت کار اور اداکار مل کر کردار کی شکل وضع کرتے ہیں اور تخلیقی صلاحیت کی کمانڈ سے کوئی معرکتہ الآرا کردار سامنے آجائے یا کوئی اداکار بھیڑ میں گم ہو جائے۔ صبا قمر بھی گزشتہ آٹھ برسوں سے اس دشت کی سیاحی کر رہی ہیں۔

''آپ کے معروف سیریلز کون کون سے ہیں؟''

''مات، میں چاندی، شہریار شہزاد، پانی جیسا پیار، لباس اور یہاں پیار نہیں ہے۔''

''آپ کی وجہ شہرت 'ہم سب امید سے ہیں' جیسا طنزیہ سیاسی پروگرام بنا؟''

''بالکل اور مجھے یاد ہے کہ آپ نے کہا تھا میں شیری رحمٰن بنی بہت اچھی لگی ہوں۔ مگر یہ سلسلہ بہت دنوں تک نہیں چل سکا۔''

''کامیڈی کرنا اچھا لگا یا مظلومیت والے کرداروں میں لطف آیا؟''

''آرٹسٹ کو ہر طرح کے کام کرنے چاہئیں۔ جن کرداروں کے لئے موزوں سمجھا گیا اس پر انتخاب ہوا۔ کامیڈی کرنا بہت مشکل لگا کیونکہ اس میں ٹائمنگ کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ پنچ لائن اور تاثراتی ادائیگی قطعی آسان نہیں۔ مجھے کسی بھی قسم کے کردار میں جہاں فطری عکاسی کا مارجن ملے وہی کردار کرنے کی حامی بھرتی ہوں۔''

''ڈرامے کی کامیابی کی کلید؟''

''خواتین اداکاراؤں کو روتا دھوتا ہوا دکھانا تا کہ ناظرین کی پسند کے معیار پر اُترا جا سکے۔''

''کس ہدایت کار کے ساتھ کام کرنے کا اچھا تجربہ ہوا؟''

''سرمد سلطان کھوسٹ بہت دلچسپ شخصیت کے مالک ہیں۔''

> ساری حیاتی عزت کے لئے کام کرتے ہیں۔ ہماری پہچان اور شناخت ایک وطن اور ذمہ دار شہری کے طور پر ہونی چاہئے، ورنہ کام کا کوئی فائدہ نہیں

''اور کس کے ساتھ کام کرنے کی خواہش ہے؟''

''مہرین جبار کے ساتھ ابھی تک کام نہیں کیا۔ اس آفر کا انتظار ہے۔''

''پہلا ٹی وی کھیل''

''میں عورت ہوں۔''

''شوبز کی رنگا رنگی کیسی لگی؟''

''میں اس کلچر میں ڈھل نہیں سکی۔ اس رنگا رنگی سے قطعاً مرعوب نہیں ہوئی۔ نہ ہی غیر ضروری گفتگو اور تعلقات میں وقت ضائع کرنے کا شوق ہے۔ ہر برینڈ کی ماڈلنگ کر چکی ہوں اور آٹھ برسوں سے کر رہی ہوں۔''

''کوئی ایسی فلم جسے بار بار دیکھنے کی خواہش ہو؟''

''ریکھا کی فلم اجازت، عرفان خان کی فلمیں، رنگ دے بسنتی، بینڈ باجا بارات وغیرہ۔''

''سرحد پار کام کرنے جانا پڑے تو....؟''

''چلی جاؤں گی میں اداکارہ ہی ہوں۔ مجھے جہاں کام اچھا ملے گا وہاں جاؤں گی خواہ وہ پاکستان کی سرزمین ہو یا بھارت کی اور یہ بھی عجیب سی بات ہے کہ لاہور اور کراچی کے دو گروپ سے بن گئے ہیں۔ ہم سب پاکستانی آرٹسٹ ہیں۔ ساری حیاتی ہم عزّت کے لئے کام کرتے ہیں، ہماری بھی عزّت ہونی چاہئے۔''

''ملازمت پیشہ! خواتین کو کیا مشورہ دیں گی آپ؟''

''عورت اتنی بے وقوف ہرگز نہیں کہ اپنے اوپر اٹھنے والی نظروں کو پہچان نہ سکے۔ عورت کو تو اللہ نے خاص حس دی ہے جس سے وہ سامنے والے کی نیت پہچان لیتی ہے۔ اگر کچھ خواتین مجبوری کے لبادے میں رعایتیں طلب کرتی ہیں تو غلط کرتی ہیں۔ میں تو کہتی ہوں کہ بُرے کام سے کہیں بہتر ہے کہ آپ کسی کے گھر کے برتن مانجھ لیا کریں۔ شوبز کی لڑکیوں کو تو میں خاص طور پر کہوں گی کہ شیر کی آنکھ رکھ کر کام پر آیا کریں اور اپنی عزّت کروانا سیکھیں۔''

''آپ کی کامیابی کا راز؟''

''محنتی ہونا، معیار پر سمجھوتہ نہ کرنا، کبھی سفارش نہ کروانا، نہ ہی غلط لوگوں سے دوستی رکھنا، عزّت دینا اور عزّت چاہنا اور شٹ آپ کہنا بھی سیکھ لینا۔''

''اپنی گرومنگ پر کتنا روپیہ صرف کرتی ہیں؟''

''کچھ زیادہ نہیں، سادگی پسند ہوں گلیمرس نظر آنا تو پروفیشن کی مجبوری ہے۔''

بک ریویو

مصنف: بپسی سدھوا، مترجم: محمد عمر میمن

ملنے کا پتہ: القا پبلی کیشنز، K-12 مین بلیوارڈ گلبرگ 2 لاہور 54660

صفحات 288

قیمت 795

مترجم محمد عمر میمن نے بپسی سدھوا کے انگریزی ناول THE CROW EATERS کا ترجمہ 'جنگل والا صاحب' کے عنوان سے کیا ہے۔ آپ یونیورسٹی آف وسکونسن امریکہ میں اردو ادب اور عربی اسٹڈیز کے استاد رہے ہیں۔ بے شمار ترجمے کر چکے ہیں، جن میں جنگل والا صاحب شاندار ترجمہ ہے۔ بپسی سدھوا پاکستان کے معروف پارسی خاندان کی رکن اور آنجہانی منوبھنڈارا کی بہن ہیں جو کراچی میں پیدا ہوئیں۔ لاہور میں پلی بڑھیں، کنیئرڈ کالج لاہور کی گریجویٹ ہیں۔ انگریزی زبان میں کئی ناول لکھ چکی ہیں۔ کچھ ناولوں پر میرا نائر اور دوسرے حقیقت پسند مکتبہ فکر کے حامی ہدایت کاروں نے بھارت میں فلمیں بھی بنائیں۔ انہیں کہانی کہنے کا فن تو آتا ہے، مگر کمال کی بات یہ ہے کہ کرافٹنگ میں پارسیوں کی خامیوں اور خوبیوں دونوں کا تذکرہ مہارت سے کرتی ہیں۔ یہ ناول برٹش انڈیا کے غیر منقسم پنجاب میں ایک پارسی کے خاندان کی کہانی پرمبنی ہے۔ حکمران انگریزوں اور مقامی افراد کے درمیان تعلقات کو خوبصورتی سے رقم کیا گیا ہے۔ بپسی کا یہ ناول اردو پڑھنے اور سمجھنے والوں میں یقیناً پسند کیا جائے گا۔ کیونکہ ایک تو بپسی کی علمی حیثیت مستند ہے اور دوسرے تاریخ کے نشیب وفراز کو سمجھتے ہوئے نیکی اور بدی کی انسانی سطح کا پتا چلتا ہے۔ کتاب نہایت عمدہ طباعت کا نمونہ ہے۔ آپ کے بک شیلف میں بھی ہونی چاہئے۔

دوہا پھلواری (دوہے)

رفیع الدین راز

شاعر: رفیع الدین راز

ناشر: رنگ ادب پبلی کیشنز، کراچی

صفحات 200

قیمت 300روپے

اس مجموعے کا انتساب حضرت امیر خسرو کے نام ہے اور شاعر علی شاعر کی نگرانی میں طبع ہونے والے مجموعے کے ابتدائی صفحات میں نہ سمجھ میں آنے والی حکایت درج ہے کہ "شاعری کی کتاب کو ایک شاعر ہی بہتر سمجھ سکتا ہے"۔ ممکن ہے کہ اہل فن معترض نہ ہوں مگر عقیدت کا یہ اظہار عجیب سا لگا، بہرحال کتاب دوہوں پر مشتمل ہے اور ان کا جمال ہندی لفظیات سے نکھرتا ہے۔ پاکستان میں دوہے کو عالی جی نے جتنے بھرپور انداز میں لکھ دیا ہے ویسا حقیقی انداز اب خال خال ہی نظر آتا ہے۔ ایک وجہ یہ ہے کہ ہماری شاعری کی زبان آج بھی فارسی اور عربی سے قریب ہے، جبکہ ہندی اور سنسکرت سے واقفیت ہر شاعر کے لئے ممکن نہیں۔ بہرحال رفیع الدین راز جیسے حساس اور عصر حاضر کے مُعتبر شاعر نے ان دوہوں کو سریع التاثیر بنانے کی شاعرانہ کوشش میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔ دوہا غزل سے قدرے فاصلے پر ہے۔ عین ممکن ہے کہ رفیع صاحب ہی کے دم سے آنے والے کل میں ہمارا دوہا غزل کے قریب یا آگے نکل جائے۔ کتاب سلیقے سے شائع کی گئی ہے۔ کلام ملاحظہ ہو،

بن جاتی ہے آتما خوشبو کا محلول
غم کے آتشدان میں کھلتے ہیں جب پھول

فلم ریویو

ENGLISH VINGLISH

ہدایت کار: گوری شندے، پروڈیوسر: آر بالکی

ستارے: سری دیوی، مہدی نیبو، عادل حسین، پریا آنند اور امیتابھ بچن

سری دیوی جیسی چلبلی اور مشاق اداکارہ شادی کر کے 14 سال سینما انڈسٹری سے دور رہ سکتی ہے۔ یہ بات حیرت انگیز ہی تھی مگر اچانک پچھلے دو برسوں سے انڈسٹری میں واپس آنے اور اپنی عمر کے مطابق کردار ادا کرنے کا اعلان اس سے بھی زیادہ حیرت انگیز واقعہ تھا۔ حالیہ فلم انگلش ونگلش کے رش پرنٹس دیکھنے کے بعد اکی تہلکہ آمیز پرفارمنس کے بھی قائل ہو گئے۔ اس فلم میں سری دیوی نے گھریلو عورت کا کردار ادا کیا ہے۔ جو زیادہ پڑھی لکھی نہیں لیکن معلومات اور علم کے اس طوفان بلا خیز دور میں اپنی حیثیت منوانا اور خود کو مقابلے کی دوڑ میں پیش پیش رکھنا خاصا کٹھن ہو سکتا ہے۔ یہ گھریلو عورت انگریزی زبان سے مکمل طور پر واقف نہیں جبکہ اس کے کنبے اور خصوصاً شوہر کے ساتھ ابلاغ اور دوستی کے رشتے کو استوار کرنے کے لئے الٹی سیدھی انگریزی بولتی ہے تاکہ وہ کم علم نہ تصور کی جائے لیکن چونکہ وہ اس زبان کے قواعد اور دیگر جزئیات سے لاعلم ہے اس لئے غلط انگلش بولتی ہے اور انگلش زبان کے لاحقے سے دلچسپ سچوئشنز جنم لیتی ہیں۔ سری دیوی کی بے ساختہ اداکاری کامیڈی کی پنچ لائن اور ساتھی اداکاروں کے ساتھ ولولہ انگیز کیمسٹری نے فلم کو قابل ذکر بنا دیا ہے۔ اداکارہ کے ہدایت کار شوہر بونی کپور کسی فلم میں انہیں کاسٹ کرتے ہیں یا نہیں اس بات کا انحصار بھی اس فلم کی بلاک بسٹر کامیابی پر ہوگا۔ ساتھی اداکارہ پریا آنند تامل اور تیلگو کی اہم اداکارہ کے طور پر پہچان رکھتی ہیں۔ مہمان اداکار امیتابھ بچن فلم کے آخری حصے میں جلوہ گر ہوں گے اور یقیناً ان کی پرفارمنس دیکھنے کے لئے بھی فلم دیکھی جائے گی۔

ہدایت کار: مادھر بھنڈارکر

ستارے: کرینہ کپور، ارجن رام پال، ارون نوڈے سنگھ، کانیکا ڈھیلون، شاہانہ گوشوامی

فلمی دنیا کی چکا چوند اور کامیاب چہروں کے درمیان کوئی نیا چہرہ متعارف تو ہو جاتا ہے لیکن اگر وہ لڑکی ہے تو کیا وہ ہیروئن جیسے اونچے پیڈسٹل پر براجمان بھی ہو سکے گی؟ اسے اداکاری کے رموز سیکھنے اور انڈسٹری میں اپنے قدم جمانے کے لئے کتنی محنت کرنی پڑتی ہے۔ کرینہ کپور کی اس نئی فلم میں زمانے کے ایسے ہی گرم و سرد واقعات بتائے گئے ہیں۔ یہ فلم پہلے ایشوریا رائے کرنے والی تھیں چند ناگزیر وجوہ کی بناء پر ایشوریا کی چھوڑی ہوئی فلم کرینہ کپور کے حصے میں آئی ہے لیکن یہ کردار بہت خوبصورت اور بھرپور ہے۔ اداکارہ کے ملبوسات بولی ووڈ کے معروف فیشن ڈیزائنر منیش ملہوترا نے ڈیزائن کئے ہیں اور پوری فلم میں تقریباً 130 لباس استعمال کئے گئے۔ بات صرف کاسٹیوم اور جیولری کی نہیں ہیروئن کے گرد گھومنے والی کہانی میں بھی جان ہونا ضروری ہے۔ کرینہ کپور سے فلم بینوں کی توقعات وابستہ ہونا فطری ہے۔ "چاندنی بار" کے ہدایت کار مادھر بھنڈارکر نے اس فلم سے 1.5 کروڑ کا بزنس کر کے خود کو کامیاب ترین ہدایت کاروں میں شمار کروالیا ہے یہی وجہ ہے کہ یہ ہیروئن خوب چلے گی کا دعویٰ سچا ہوتا نظر آ رہا ہے۔ آپ بھی دیکھئے کرینہ کپور کا نیا روپ اور اس کی اندر چھپی ہیروئن کا نیا پرتو، فلم کی سینماٹوگرافی عمدہ ہے۔

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہِ ستمبر 2012ء کیسا گزرے گا؟

امتیاز علی

برج حمل
Aries
21 مارچ تا 20 اپریل

ماہ اگست میں خوب سرگرم رہنے کے بعد اب معاملات کی رفتار کم کرنے کی ضرورت ہے۔ مریخ کی پوزیشن ممکن ہے جذباتی خلفشار لے کر آئے، لیکن دوسری جانب مشکل کام آسانی سے ہوتے نظر آرہے ہیں۔ کئی برس پرانے رابطے ازسرِنو بحال ہوسکتے ہیں۔ اس ماہ میں گھریلو جھگڑے نبٹانا آسان ہوگا۔ رومینس کے مواقع بھی موجود ہیں۔ البتہ فریبی اور دھوکہ باز لوگوں سے بچ کر رہنا ہوگا۔ یہ دور مفاہمت اور رواداری کا ہے۔ آپ اپنا اختلاف ظاہر نہ کریں ورنہ بحث مباحثہ صحت اور توانائی دونوں ضائع کردے گا۔ صدقات اور نمازوں کی ادائیگی کا سلسلہ جاری رکھئے۔ حالات میں بہتری آرہی ہے۔

برج ثور
Taurus
21 اپریل تا 21 مئی

ستاروں کی چال موافق جارہی ہے۔ یہ ماہ آپ کے لئے خاصا سعد ہے۔ آپ دوسرے کے بگڑے ہوئے کام سنوارنے کی کوشش میں یقیناً کامیابی حاصل کرسکتے ہیں، لیکن بحث مباحثہ آپ کے لئے بھی سودمند نہیں۔ مزاج کا اتار چڑھاؤ رہے گا۔ مالی حالات میں بہتری ہوگی، مگر اخراجات کو قابو میں رکھنا آپ کا کام ہے۔ اپنی کشش و جاذبیت کو اسی طرح برقرار رکھ کر بہت سی کامرانیاں حاصل کرسکیں گے۔ جمعہ اور جمعرات کے دن خالی نہ جانے دیا کریں۔ صدقہ خیرات اور دیگر بھلائی کے کاموں کو روٹین میں شامل کرلیں۔

برج جوزا
Gemini
22 مئی تا 21 جون

چاند کی پوزیشن قدرے بہتر ہورہی ہے، اب رکے ہوئے کام تکمیل کو پہنچیں گے۔ ذہنی تفکرات سے نجات مل رہی ہے اور دماغ میں ترقی کے کئی آئیڈیے ہیں۔ ذہن کی رفتار تیز رہے گی۔ سماجی تعلقات بہتر ہوں گے۔ روایتی خوش امیدی بڑھے گی۔ آپ بہتر منصوبہ ساز ذہن رکھتے ہیں آج جو بھی اقدام کریں گے ان کے اثرات مستقبل پر بھی مرتب ہوں گے۔ پیلی دال، لال کپڑا یا باجرا پیر اور جمعرات کی شام صدقہ کرنا نہ بھولیں۔

برج سرطان
Cancer
22 جون تا 23 جولائی

اپنے کام پر بھرپور توجہ رہے گی۔ یہ ماہ ہر لحاظ سے سعد ہے۔ زندگی سے جو توقعات وابستہ کی ہیں وہ پوری ہوں گی۔ یہ بہلاوہ نہیں سچائی ہے اور اس ماہ قدرت آپ پر مہربان ہوگی۔ اگر درمیانی عرصے میں ذہن الجھے یا کسی سے جھگڑا ہوجائے تو بھی پُرسکون رہنا آپ کے حق میں ہوگا۔ مالی اسکیم میں روپیہ لگانا نفع دے گا۔ سیروتفریح کا بھی امکان ہے۔ قوت فیصلہ کو کمزور نہ پڑنے دیں۔ گھریلو کام کاج اور کیریئر کے درمیان آرام کو بھی اہمیت دیں۔

برج اسد
Leo
24 جولائی تا 23 اگست

کسی غیر اہم بات کے لئے جرح کرکے خود کو پریشان نہ کریں، ذرا سوچیں کہ کیا بحث کرنا اتنا ہی اہم ہے؟ آپ کی صلاحیتوں کے نکھار کا مہینہ آن پہنچا ہے، اس سے فیض اٹھانے کی کوشش کریں۔ پچھلے ماہ چاند کی پوزیشن بنتے کام بگاڑ رہی تھی، اب یہ سارے کام اللہ کے فضل سے تکمیل کو پہنچیں گے۔ شراکت داری میں نقصان کا اندیشہ ہے، لیکن اگر آپ سرمایہ کاری کرہی چکے ہیں تو اللہ سے امیدیں استوار رکھیں۔ منگل اور جمعہ کے روز حسبِ توفیق صدقہ خیرات کردیں، انشاء اللہ حالات بہتر ہوں گے۔

برج سنبلہ
Virgo
24 اگست تا 23 ستمبر

اس ماہ طمانیت کا احساس غالب رہے گا۔ کامیابیوں کی شرح اطمینان قلب کا باعث ہوگی۔ دلجمعی سے کام پر توجہ دے سکیں گے۔ مالی امداد مل چکی ہے یا ملنے والی ہے۔ دونوں باتوں پر دھیان دیں کہ اسے اپنے لئے کارآمد کیسے بنانا ہے؟ قوتِ ارتکاز بہتر ہوگی۔ رومانوی مواقع آرہے ہیں۔ غیر شادی شدہ افراد کی نسبت طے ہونے یا شادی کے امکانات نظر آرہے ہیں۔ آنے والے دن یقیناً مزاج میں ٹھہراؤ لائیں گے۔ اگر کوئی رشتہ دار مدد کا طالب ہے تو اس کا خیال رکھیں۔ جذباتیت پر عملیت کو فوقیت دیں۔ دانشورانہ منصوبے ترک نہ کریں بلکہ اپنی قوتِ فیصلہ میں اضافے سے فائدہ اٹھائیں۔

برج میزان
Libra
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

کہیئے سفر کیسا گزرا؟ یقیناً آپ نے دورانِ سفر بہت سے تجربات کیے ہوں گے۔ مثلاً صبر و استقامت سے منزل پر پہنچنے کا انتظار، ایسا تجربہ آپ کو معاملہ فہم اور پُرسکون رہنا سکھا گیا ہوگا۔ یہی نہیں بلکہ اس ماہ مالی استحکام اور جذبوں میں ٹھہراؤ جیسی خوش خبریاں آپ کی منتظر ہیں۔ اگر مزاج میں رومانوی اور خیالی باتیں چھائی ہوئی ہیں تو اس سے پہلے کہ کوئی بڑا نقصان اٹھائیں سنبھل جائیں اور عملی انسان بنیں۔ ایک سیروتفریح کا پروگرام اور بنائیں۔ جو مقصد اور اہداف آپ نے متعین کیے ہیں وہ سب پورے ہونے کا وقت آن پہنچا ہے۔ سفر پر جانے سے پہلے صدقات ضرور کردیں، بلائیں ٹلیں گی۔

برج عقرب
Scorpio
24 اکتوبر تا 22 نومبر

کڑی مشقتوں کا دور ہے۔ تخلیقی سرگرمیاں بھی عروج پر ہیں اور معمولاتِ زندگی نے بھی الجھا رکھا ہے۔ لوگوں کو آپ سے نئے اور بہتر کام کی توقع ہے۔ بہت سے لوگ آپ کے کام پر نظریں جمائے بیٹھے ہیں، یہ حاسد بھی ہوسکتے ہیں اور مخلص دوست بھی، تنقید کرنے والے بھی اور اعلیٰ افسران بھی۔ صحت کی فکر کرتے رہئے۔ کام کا دباؤ صحت بگاڑ سکتا ہے۔ مالی حالت بہتر ہوچکی ہے اور انشاء اللہ آئندہ مزید اچھی ہونے کو بھی رد نہیں کیا جاسکتا۔ کام کی جگہ کی تبدیلی، گھر کی تبدیلی اور بہت حد تک حلقۂ احباب کی تبدیلی مزاج، صحت اور کام کے علاوہ گھریلو حالات بھی سنوار رہی ہے۔ بہت سعد ماہ ہے۔ صدقات اسی طرح جاری رکھیں۔

برج قوس
Sagittarius
23 نومبر تا 21 دسمبر

آپ ہمت کرکے اپنے خواب پورے کرسکتے ہیں۔ کوئی بھی آپ کو اپنے مقاصد کی تکمیل کے لئے روک نہیں سکتا۔ ذہنی صحت اور اعصابی تھکان پر توجہ دیا کریں۔ آرام کا بھی خیال رہے گا۔ معمول سے ہٹ کر کچھ نیا کام کرنے کو دل چاہے گا، کرلیجئے یہ ماہ رسک لے کر اپنی قوت آزمانے کا ہے اور انشاء اللہ اس میں کامیابی ہی ہوگی۔ معاہدہ کرتے وقت تحریر ضرور پڑھ لیا کریں ورنہ دھوکہ کھا سکتے ہیں۔ کسی بھی دستاویز پر دستخط کرنے سے محتاط رہیں۔ مختلف سرگرمیوں پر نظر رہے گی۔ یہ دھیان بٹانے کی حد تک درست ہے۔

برج جدی
Capricorn
22 دسمبر تا 20 جنوری

پچھلے ماہ آرام کی طرف ذہن مائل تھا، اب قدرے عملی اور متحرک شخصیت کے روپ میں ظاہر ہوں گے۔ پیشہ ورانہ امور اور خاص کر مالیاتی اسکیموں میں پیسہ لگانا مفید رہے گا۔ مالی حالت میں پہلے سے بہتری آچکی ہے۔ زندگی کے حُسن اور کشش سے فائدہ اٹھاسکیں گے۔ ممکن ہے گھر سے دور سفر پر جائیں۔ دوستوں پر زیادہ اعتماد نہ کریں خاص کر مالی لین دین میں یا مشترکہ سرمایہ کاری میں نقصان کا اندیشہ ہے۔ مستقبل پُراُمید ہے مایوس ہونا ترک کردیں۔

برج دلو
Aquarius
21 جنوری تا 19 فروری

برے وقت کے ساتھیوں کو آج بھی آپ کی ضرورت ہے۔ انہیں پہچاننے کی کوشش ضرور کریں۔ رقابت اور حسد کرنے والے آپ کا کچھ نہیں بگاڑ سکیں گے۔ مشترکہ کاروباری معاملات جیسے چل رہے ہیں چلتے رہیں گے۔ اپنے مشن سے منہ نہ موڑیں۔ قوتِ تخیل آپ کو کامیاب و کامران ہی کرے گی۔ یہ مہینہ بہت سے پہلوؤں سے سعد ہے۔ آپ کو خود اپنی توانائی محسوس ہوگی۔ مالی معاملات بہتر ہورہے ہیں۔ صدقات کا سلسلہ نہ روکیں۔ بہتری کے امکانات ظاہر ہورہے ہیں۔ آپ قائل ہوجائیں گے۔

برج حوت
Pisces
20 فروری تا 20 مارچ

اس ماہ گھریلو مصروفیات بتدریج کم ہونا شروع ہوں گی۔ ملازم پیشہ افراد کی تنخواہیں بڑھنے کا امکان نظر آرہا ہے۔ آپ خرچیلے بہت ہیں۔ کوشش کریں کہ اخراجات پر قابو پایا جاسکے۔ بیشتر حوت افراد اس ماہ تفریح اور پُرلطف سرگرمیوں کے موڈ میں ہوں گے۔ آپ نہایت اعتماد سے نیا کام شروع کرسکیں گے۔ ہر میدان میں کامیابی آپ کی منتظر ہے۔ اس وقت آپ کے خیال میں کچھ بھی ناممکن نہیں اور واقعی ایسا ہی ستاروں کی چال بھی ظاہر کررہی ہے تو منوا لیجئے اپنی صلاحیتوں کے بل پر خود کو اور اس ماہ کی مبارک گھڑیوں سے اٹھا لیجئے فائدہ!